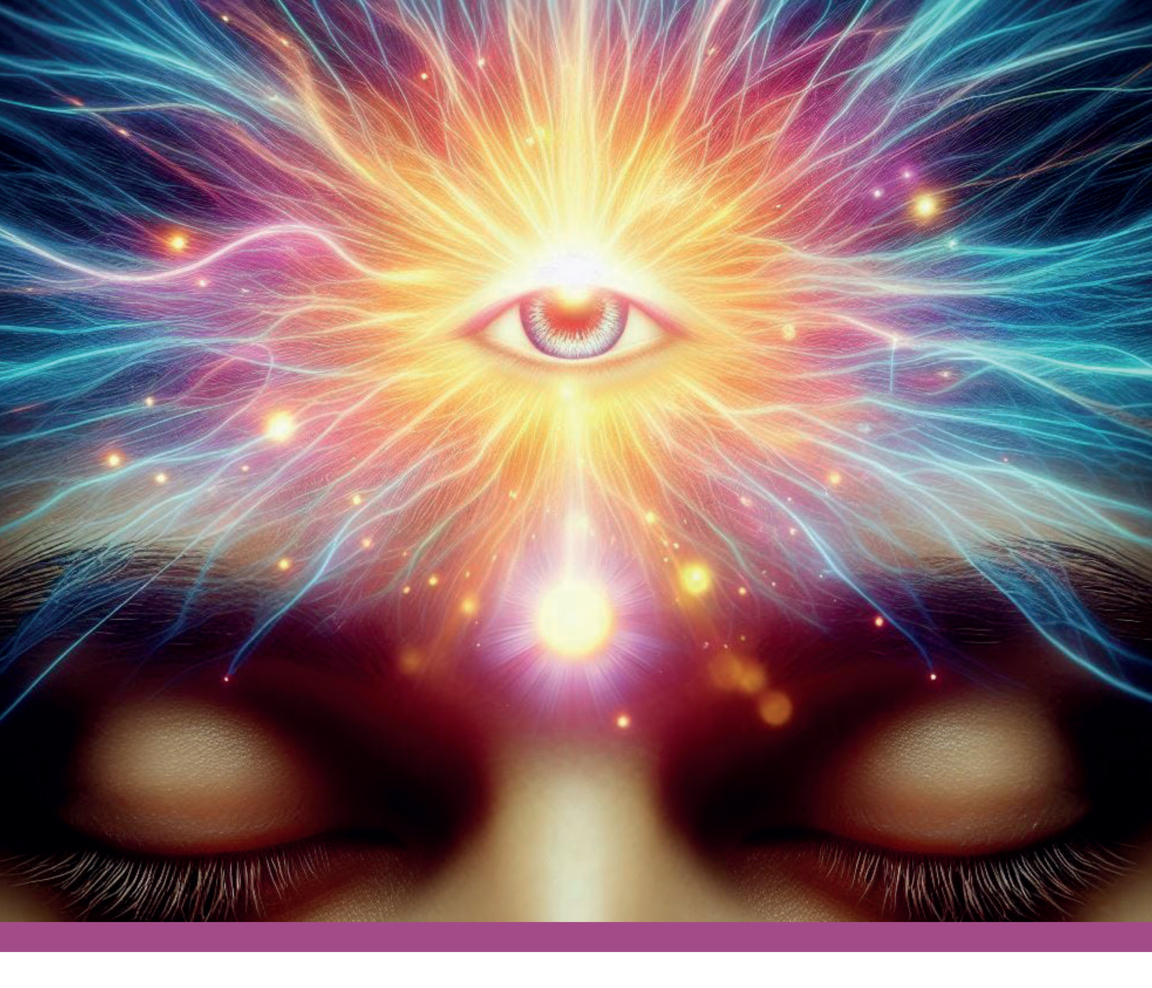


Joseph Murphy

MILAGROS DE TU MENTE

Índice

Capítulo 1: Cómo funciona la Mente......................................

Capítulo 2: La **mente subconsciente** y la salud ....

Capítulo 3: La **mente subconsciente** y el alcoholismo ....

Capítulo 4: La **mente subconsciente** y la riqueza.................

Capítulo 5: Cómo utilizar la **mente subconsciente** en los problemas conyugales..

Capítulo 6: La **mente subconsciente** y la guía.......................

Acerca del autor ....

Capítulo 1

Cómo funciona la Mente

El ser humano tiene una **mente** única que está constituida por dos fases o funciones distintas. Cada fase se caracteriza por fenómenos propios, inherentes a ella. Además, cada una es capaz de actuar en forma independiente y sincronizada. Una de estas fases es la que denominamos **mente objetiva**, porque maneja lo externo; la otra es la **mente subjetiva**, la cual es dócil y es controlada por la **sugestión** de la **mente objetiva** o **consciente**. La **mente objetiva** se relaciona con el mundo objetivo. Sus canales de observación son los cinco sentidos físicos. La **mente objetiva** te guía en tu contacto con el entorno. Aprendemos a través de los cinco sentidos. La **mente objetiva** aprende a partir de **la observación, las experiencias y la educación.** Su principal función es **el razonamiento.**

Si observamos la ciudad de Los Ángeles, llegamos a la conclusión de que es una ciudad hermosa a partir de la observación de sus parques, de sus edificios, de su bella estructura y de sus adorables jardines de flores, entre otras cosas. Es así como trabaja la **mente consciente** u **objetiva**. La palabra **objetiva** denota que esa parte de la **mente** está relacionada con las cosas **objetivas**. La **mente subjetiva** se relaciona con su entorno independientemente de los cinco sentidos físicos. La **mente subjetiva** o **subconsciente** –pueden emplearse ambos términos– percibe a través de la **intuición**. En ella residen nuestras emociones. Sabemos, sin duda, que **trabaja al máximo cuando los sentidos objetivos están inactivos.**

Es la **inteligencia** la que se manifiesta cuando la **mente consciente** está suspendida o en estado de somnolencia o adormecimiento. El **subconsciente** ve sin utilizar los ojos, tiene la capacidad de *clarividencia* y *clariaudición*. Además, puede abandonar el cuerpo, viajar a lugares distantes y regresar, a menudo, con una comprensión de carácter más exacto y verdadero. Por medio de la **mente subconsciente** pueden leerse los

pensamientos de los demás, incluso los detalles más diminutos y el contenido de sobres sellados y cajas fuertes.

El subconsciente tiene la habilidad de captar los pensamientos de los demás sin emplear los medios objetivos que, comúnmente, se utilizan para la comunicación. Por ello, es de suma importancia que comprendamos la interacción de la mente consciente y la subconsciente con el fin de aprender el verdadero arte de la oración.

Existen muchos términos para describir la mente consciente y la subconsciente. Se las denomina **mente consciente** y **subconsciente**, **mente despierta** y **dormida**, **yo interior** y **yo exterior**, **mente voluntaria** e **involuntaria**, **masculina** y **femenina** y **de muchas otras formas.** Recuerda que **existe una mente única con dos fases o funciones.**

La mente subjetiva es siempre susceptible de ser sugestionada; es controlada por la sugestión. Debemos reconocer que la mente subconsciente acepta todas las sugerencias y no discute contigo, sino que hace realidad tus deseos. Todas las cosas que te han sucedido se basan en los pensamientos que grabaste en la mente subconsciente por medio de tus creencias. El subconsciente acepta nuestras creencias y convicciones. "*Es como la tierra, que acepta cualquier semilla que deposites en ella, sea buena o mala*".

Recuerda: todo lo que aceptes y creas como verdadero será aceptado por el subconsciente, que lo atraerá a tu vida como una condición, experiencia o hecho. Las ideas son transmitidas al subconsciente a través del sentimiento.

Veamos un ejemplo: la mente consciente es como un navegante o un hombre en el puente de un barco, al cual dirige. Es quien da órdenes a los hombres de la sala de máquinas, en donde se encuentran todas las calderas, instrumentos, calibres y demás. Los hombres de la sala de máquinas no saben hacia dónde van, solo obedecen órdenes. Así pues, estarían en graves problemas si el hombre sobre el puente les diera instrucciones negligentes o erróneas, basado en los cálculos que realiza con el compás, el sextante y los demás instrumentos.

Los hombres lo obedecen porque él es el director. No discuten con el capitán, simplemente ejecutan sus órdenes. El capitán es el amo del barco y sus órdenes son obedecidas. De la misma manera, la **mente consciente** es el capitán, el amo de tu barco. Tu cuerpo y todas tus circunstancias representan ese barco. La **mente subconsciente** acepta las órdenes que tu mismo le das, basándote en tus creencias y en las ideas que aceptas como verdaderas. Otro ejemplo simple es el siguiente: si repites «*no me gustan los champiñones*», llegado el momento en que te sirvan champiñones, te indigestarás porque tu **mente subconsciente** dirá: «*Al jefe no le gustan los champiñones*». Tal vez este ejemplo te resulte gracioso. Sin embargo, ejemplifica la relación que existe entre la **mente consciente** y la **subconsciente**.

Cuando una mujer dice: «*Me despierto a las tres de la mañana en punto, si bebo café por la noche*», cada vez que beba café el **subconsciente** la codeará, como si le dijera: «***Nuestra** jefa quiere permanecer despierta toda la noche*».

En antiguas alegorías se denominaba al corazón **mente subconsciente**. Los egipcios sabían que el corazón era el **subconsciente**, pero no le dieron ese nombre. Por su parte, los caldeos y babilonios le dieron diferentes denominaciones. Tu puedes grabar algo en el **subconsciente**, y éste, a su vez, expresará aquello que le grabaste. Cualquier idea que esté acompañada de emociones o que se tome como verdadera será aceptada por el **subconsciente**.

Si deseas sanarte, *por ejemplo,* permanece en silencio, relájate, respira despacio, detén tu atención, piensa en el poder sanador que hay en tu **subconsciente** y afirma que los órganos de tu cuerpo se están sanando ahora mismo. Cuando lo haces, no debe haber resentimiento ni amargura en tu corazón, debes perdonar a todos. Puedes repetir este proceso de sanación tres o cuatro veces por día. Recuerda que tu **subconsciente** creó el cuerpo y que también puede sanarlo. Las personas afirman constantemente la sanación de un órgano o de una parte del cuerpo y, tras diez o quince minutos, dicen: «*Estoy empeorando. No sanaré jamás. No tengo cura*». Esta actitud mental o

estas manifestaciones negativas neutralizan la afirmación positiva anterior. "*Si un cirujano te opera y te extirpa el apéndice y a los pocos minutos regresa y te abre nuevamente para ver cómo estás, y media hora después regresa y te abre de nuevo, probablemente terminará matándote por la infección que así te provoca*". Si empleas manifestaciones negativas, aniquilas o impides la sanación.

Existe una **mente subconsciente** en *nuestro interior*: debemos aprender a usarla de la misma manera que el hombre aprende a usar la electricidad. El hombre controla la electricidad por medio de los cables, los tubos y los focos de luz, además de su conocimiento de las leyes de la conductividad y el aislamiento, entre otras cosas. Debemos aprender acerca del tremendo poder y la **inteligencia** que existen en *nuestro interior* y utilizarlos lo más sabiamente posible.

Muchas personas están empezando a darse cuenta de la importancia de la **mente subconsciente**. En los negocios, muchos la están utilizando para alcanzar el éxito y poder progresar. Edison, Ford, Marconi, Einstein y muchos otros han utilizado la **mente subconsciente**, y ésta los ha iluminado con los conocimientos de sus grandiosos descubrimientos en las áreas de la ciencia, la industria y el arte. Las investigaciones han probado que la habilidad de poner en marcha el poder del **subconsciente** ha sido determinante en el éxito de todos los grandes científicos e investigadores. Existe una tremenda *energía* en tu *interior* y puedes usarla. También puedes estar completamente libre de tensión y frustración.

Puedes descubrir la abundante *energía* que hay dentro de ti, permitiendo que ***energice*** y ***vitalice*** todas las partes de tu cuerpo. Sabemos, ***por ejemplo,*** que el autor Elbert Hubbard declaró que sus ideas más importantes siempre surgen cuando está relajado, trabajando en el jardín o paseando. Esto es así porque cuando el **subconsciente** está relajado, su **sabiduría subjetiva** emerge. A menudo, **la inspiración surge cuando la mente consciente está completamente relajada.** ¿**Cuántas veces te has preguntado por las noches Cuál es la respuesta a**

un problema en especial y cuando transferiste la pregunta al subconsciente te dio la respuesta a la mañana siguiente?

De allí el viejo refrán: «*Consúltalo con la almohada*». Si deseas levantarte a las siete de la mañana y sugieres al **subconsciente** ese horario, el **subconsciente** te despertará a las siete en punto.

Una madre puede estar cuidando a un niño enfermo y quedarse dormida, pero antes de dormirse le sugiere al **subconsciente** que se despertará si sube la temperatura del niño, si necesita medicamentos o llora. Puede desatarse una tormenta mientras la madre duerme que no se despertará. Sin embargo, si el niño llora, la madre se despertará de inmediato. Es ésta una sencilla función de la **mente subconsciente**.

Capítulo 2

La mente subconsciente y la salud

En la actualidad, el tema de la terapéutica mental está adquiriendo un creciente interés en el mundo entero. El ser humano comienza a descubrir gradualmente el poder sanador que reside en la **mente subconsciente**. Es bien conocido por todos el maravilloso efecto sanador que tienen las distintas escuelas de sanación. La razón es que existe un único principio de sanación universal, a saber, la **mente subconsciente**, y un único proceso de sanación, que es la **fe**. Es por ello que Paracelso dijo una gran verdad: «*Ya sea verdadero o falso el objeto de tu* **fe***, de todas maneras, los efectos serán los mismos*».

Es un hecho consabido que se han realizado sanaciones en varios lugares sagrados alrededor del mundo, como Japón, India, Europa y el continente americano. Encontrarás muchas teorías diversas, cada una con indudables pruebas de sanación. Para quien se haya puesto a pensarlo, es obvio que debe de existir un principio subyacente común a todas ellas. Sin importar la ubicación geográfica o los medios utilizados, solo existe un principio sanador y el proceso de cada sanación es la **fe**.

Lo primero que **debemos recordar es la naturaleza dual de la mente.** La mente subconsciente está constantemente sometida al poder de sugestión. Además, ejerce un control total sobre las funciones, condiciones y sensaciones del cuerpo. Me atrevo a creer que todos los lectores de este libro conocen el hecho de que los síntomas de la mayoría de las enfermedades pueden ser inducidos por medio de la sugestión en individuos hipnotizados.

Por ejemplo, un individuo en estado hipnótico puede desarrollar fiebre, sonrojarse o sentir escalofríos, según la naturaleza de la sugestión realizada. Para experimentar, puedes sugerirle a la persona hipnotizada que está paralizada y que no puede caminar, y así será. El dolor también puede inducirse en cualquier parte del cuerpo. A modo ilustrativo, puedes sostener una taza de agua fría debajo de la nariz del individuo hipnotizado y decirle: «*Está llena de pimienta, ¡huélela!*». La persona comenzará a estornudar. ¿**Qué crees que lo hizo estornudar: el agua o la sugestión**? Si un hombre dice que es alérgico a las gramíneas, puedes colocarle una flor sintética o un vaso vacío frente a la nariz, mientras está hipnotizado, y decirle que se trata de dicha planta y experimentará los típicos síntomas alérgicos. Esto indica que la causa de la enfermedad está en la mente. La sanación de la enfermedad también puede suceder en la mente. Sabemos que se realizan notables sanaciones por medio de la osteopatía, la quiropráctica, la medicina y la naturopatía[1], así como en las distintas iglesias; pero creemos que todas esas sanaciones son provocadas por la mente subconsciente, el único sanador que existe.

Fíjate cómo la mente subconsciente sana un corte que te hiciste al afeitarte, pues sabe perfectamente cómo sanarlo. El doctor cubre la herida y dice: «*La sanará la naturaleza*».

---

1 (N. del T.) Los términos osteopatía y naturopatía son neologismos. Osteopatía se refiere a una práctica basada en la teoría de que muchas enfermedades son debidas a una pérdida de la integridad estructural. Es una práctica de tipo holístico. La naturopatía se trataría de una ciencia que estudia las propiedades y las aplicaciones de los agentes naturales (alimentos vegetales, plantas medicinales, agua, sol, tierra y aire) con el objetivo de mantener y recuperar la salud.

Al decir naturaleza se refiere a la ley natural, la ley de la **mente subconsciente** o de la **preservación**, que es la función de la **mente subconsciente**. El **instinto de preservación** es la primera ley de la naturaleza. Ese fuerte instinto es la **sugestión** más poderosa de todas. Acabas de aprender que puedes inducir una enfermedad a tu propio cuerpo o al de otra persona por medio de **sugestión**, desafiando así tus instintos naturales. Es absolutamente natural y obvio que aquellas sugestiones que se encuentran en armonía con la **sugestión** instintiva tendrán un poder mayor. Es más fácil mantener y restablecer la salud que atraer la enfermedad.

La **fe** sanadora es una determinada actitud mental, una manera de pensar, una certeza *interior*, una expectativa de lo mejor. En la sanación del cuerpo, claro está, es deseable asegurar la **fe** concurrente tanto de la **mente consciente** como de la **subconsciente**. Sin embargo, no es esencial, siempre y cuando la persona alcance un estado de pasividad y receptividad, relajando **la mente** y **el cuerpo**, y logre entrar en un estado de **somnolencia**. He conocido a personas que han negado por completo la existencia de la materia y del cuerpo y que, sin embargo, recibieron sanaciones maravillosas. También he conocido a otras que decían que el mundo era real, la materia era real y sus cuerpos eran reales; Y no obstante, también tuvieron sanaciones maravillosas. **Lo importante es que cualquier método, técnica o proceso que produzca un cambio en la mente o una nueva atmósfera mental es legítimo y producirá los resultados esperados.** **La sanación se debe a una modificación en la actitud mental o a una transformación de la mente.**

Paracelso dijo: «*Ya sea verdadero o falso el objeto de tu* **fe***, de todas maneras, los efectos serán los mismos*». Por lo tanto, si crees que los huesos de los santos sanan o si crees en el poder curativo de ciertas aguas, de las dos formas obtendrás resultados por **la poderosa sugestión** que has ejercido en tu **mente subconsciente**. Es esta ultima la que produce la sanación. El médico brujo con sus encantamientos también sana gracias a la **fe**. **Todo método que te lleve de sentir miedo y preocupación a tener fe y expectativa, te sanará**. La verdadera sanación mental

y científica es producida por el funcionamiento en conjunto de la **mente consciente** y **subconsciente**, científicamente dirigidas.

La persona que niega la ulcera que tiene en la mano (**a pesar de que efectivamente la tiene allí**) y que incluso niega su cuerpo diciendo que todo lo visible y tangible no tiene existencia real puede ser sanada. Todo esto puede parecerte absurdo. La pregunta que surge es: «*¿Cómo puede sanarse una persona que reniega de tales verdades y piensa que insultan su* **inteligencia?**». La razón es muy obvia cuando aprendes cómo funciona la mente.

Se le pide al individuo en cuestión que relaje la mente y el cuerpo, y que ingrese en un estado tranquilo, pasivo y receptivo. Así, los sentidos se encuentran parcialmente suspendidos e inactivos. El individuo está en estado de **somnolencia** y la **mente subconsciente** se encuentra propensa a la **sugestión**. Luego, el profesional le sugiere maravillosas palabras sobre la salud perfecta, que entran en su **mente subconsciente**. El paciente siente un total alivio y, tal vez, una completa sanación. El profesional no queda reducido en sus facultades por las autosugestiones antagonistas del paciente provenientes de la **duda objetiva** del **poder del sanador** o de la **exactitud de la teoría**. En el estado de **somnolencia** y **adormecimiento** de la **mente consciente**, la resistencia se reduce al mínimo y así se obtienen los resultados.

Muchos afirman que porque su teoría les da resultado se trata entonces de la teoría correcta. Eso no es verdad, tal como lo explicamos en este capítulo. Sabes que existen todo tipo de sanaciones. **Mesmer** y tantos otros curaban porque afirmaban que emitían cierto fluido magnético. Otros hombres aparecieron y dijeron que era todo una tontería, que la sanación se producía por la **sugestión**.

Todos estos grupos, como los psiquiatras, psicólogos, osteópatas, quiroprácticos, médicos, y todas las iglesias, están usando el único poder sanador universal que habita en la **mente subconsciente**. Cada uno puede proclamar que la sanación se debe a la aplicación de su teoría.

El proceso de toda sanación es una **actitud mental definida y positiva, una certeza interior o una manera de pensar** llamada **fe**. La sanación se debe a una confiada expectativa que actúa como una poderosa **sugestión** para la **mente subconsciente** y libera su **potencial sanador.** Nadie sana porque tiene un poder distinto al de los otros. Es verdad que puede tener su método y teoría propios, pero solamente existe un único proceso de sanación y ese proceso es la **fe**.

Hay un único poder sanador, es decir, tu **mente subconsciente**. Elige la teoría y el método que prefieras, pues puedes estar seguro de que si tienes **fe** en él, conseguirás los resultados que buscas.

En el periódico *Los Ángeles Examiner*, hace algún tiempo, John McDowell habló sobre unas pruebas que se estaban realizando sobre **la terapia de la oración** en la Universidad Redlands bajo el nombre de «*Pruebas psicosomática del poder de la simple oración*» y escribió lo siguiente:

> El doctor William R. Parker, de treinta y siete años, director de la clínica, reveló hoy por primera vez que fueron favorables los primeros resultados de la terapia de oración en un grupo de veinte pacientes con artrosis, tuberculosis, ulcera e imposibilidad de habla. Estos pacientes, que aceptaron someterse a la terapia de oración, además de la terapia psicológica grupal habitual de la clínica, han logrado mayor progreso que los otros pacientes regulares de la clínica —dijo el doctor Parker.
>
> **Por ejemplo:** un paciente con ulcera estomacal que confió solamente en la terapia grupal y en la de oración, contó que durante las ultimas tres semanas todos los síntomas de su enfermedad habían desaparecido.
>
> Un profesor de la Universidad Redlands, que había padecido la mayor parte de su vida un agudo caso de tartamudeo que no pudo corregirse después de varios años de tratamiento, en la actualidad, no presenta ningún vestigio de dicho impedimento del habla, tras seis meses de terapia de oración. Otro maestro, que se vio obligado a jubilarse un año atrás

por padecer tuberculosis, ha retomado su trabajo docente aparentemente curado.

«*El doctor de este hombre, que es un especialista en tuberculosis, hace poco le hizo una prueba de esputo —dijo el doctor Parker—. La prueba dio negativa y el doctor estaba seguro de que se trataba de un resultado erróneo. De inmediato, hizo otra prueba y también ésta dio negativa*.»

El doctor Parker —doctor en psicología y no en medicina— hace hincapié en que la terapia de oración no es una milagrosa «*curandera*» que lo cura todo, sino que se trata de un enfoque científico de la oración y de los efectos que ella produce en la **mente subconsciente**.

La **mente subconsciente**, según el todavía pionero mundo de la medicina psicosomática, es la causa de muchas de las afecciones del hombre, incluyendo la artritis, el asma, la fiebre del heno, la esclerosis múltiple, la tuberculosis, las ulceras y la presión alta.

La teoría psicosomática —muy cuestionada por los médicos— establece que esas enfermedades comienzan como desórdenes funcionales en el **subconsciente** y se convierten en enfermedades orgánicas, que los médicos tratan atacando los síntomas en vez de la causa. La terapia de la oración, según el doctor Parker, es un intento psicosomático de atacar las causas de esos desórdenes en el **subconsciente**.

«*Existen cuatro dificultades básicas de la personalidad que son la raíz de todo lo que funciona mal en la* **mente subconsciente** *—afirmó el doctor Parker—. Se trata del miedo, el odio, la culpa y la sensación de inferioridad*.»

En los experimentos sobre la terapia de oración que se realizan en Redlands, estas cuatro dificultades básicas se descubren primero a partir de una serie de pruebas psicológicas estandarizadas que se les efectúa a los pacientes que participan en el proyecto. Posteriormente, una vez a la semana, los pacientes se encuentran en una reunión grupal de noventa minutos para hablar de sus problemas. En estas reuniones, cada uno de ellos recibe un sobre sellado con información

sobre alguno de los aspectos perjudiciales de su personalidad que se ha descubierto a través de las pruebas.

Una vez en su casa, el paciente abre el sobre, descubre un nuevo e indeseable rasgo de su personalidad y revierte esa dificultad particular orando a diario hasta la siguiente reunión grupal. Solo existe una «*obligación*». Se le pide a cada paciente que **rece regularmente cada noche antes de irse a dormir.**

«*Insistimos en que recen en ese momento porque es más probable que penetre en el* subconsciente *la ultima cosa en la que la persona piensa antes de irse a dormir*», comentó el doctor Parker. Según él, quien probó por primera vez sus teorías de oración en sí mismo cuando sufría de un principio de ulcera hace tres años, la mayoría de los pacientes necesitan que se les enseñe a orar. A los pacientes de la terapia de la oración que concurren a la clínica se les enseña un enfoque positivo de la oración, que hace hincapié en el amor y un concepto edificante de Dios y del Universo.

«*Nuestras oraciones no son una suplica por la salud, sino que son afirmaciones de la sanación del elemento no saludable que el paciente quiere atacar de manera positiva y repetitiva, que con el tiempo penetran en el subconsciente y se vuelven parte de esa persona —afirmó—. De esta manera, por medio de la oración, los aspectos destructivos de la visión que cada uno tiene de sí mismo pueden ser atacados y, eventualmente superados, logrando así la eliminación de las causas básicas de las enfermedades físicas que se padecen*».

En el teatro Wilshire Ebell, donde hablo a una desbordante audiencia cada domingo, tenemos un período al que llamamos «*el silencio sanador*». Lo primero que hago es pedirle a la audiencia que **se relaje, que se suelte y detenga los engranajes de su mente.** La finalidad es **aquietar las tendencias escépticas** (mente consciente) e **insertar en las mentes receptivas de los oyentes una nueva idea** como, *por ejemplo,* la salud, la paz, el gozo y la abundancia. Aquellos en los que esta nueva idea se impregna, encontrarán una sanación o respuesta a sus

oraciones. Esta es la acción cinética de la **mente subconsciente**. Muchas personas obtienen excelentes resultados cada domingo, según lo avalan las cartas de agradecimiento.

Quiero destacar algunos factores importantes relativos al funcionamiento de la **mente subconsciente**. Una vez, se acercó un hombre y me preguntó por qué cada vez que se repetía a sí mismo: «*No tengo dolor de cabeza*», el dolor no desaparecía. La **mente subconsciente** no aceptará fácilmente tal contradicción; acepta solamente aquello que uno cree y siente como verdadero o le parece posible. Si mentalmente aceptas la posibilidad de la materialización de una idea, el **subconsciente** cooperará contigo. Para grabar algo en la **mente subconsciente**, debes lograr que ésta colabore. Si puedes convencer a la **mente subconsciente** de que no tienes dolor de cabeza, éste desaparecerá .

Le sugerí el siguiente método: declara «*está desapareciendo*», una y otra vez, de manera tranquila y en paz. De esta forma, estaría en mejores condiciones de venderle la idea o conclusión al sabio y profundo **yo verdadero** denominado **mente subconsciente**. Tuvo éxito y le agregó algo más: «*Jamás regresará* ».

Durante años, no ha vuelto a padecer ningún ataque de migraña de los que a menudo solía sufrir. Antes, creía o esperaba tener ataques de migraña todos los martes y sábados por la mañana. Este sentimiento actuaba como una **sugestión** para su **mente subconsciente**, que, al prestarle atención a lo que creía o esperaba, lo obligaba a tener dolor de cabeza los días especificados. Simplemente decía: «*Es martes por la mañana, el jefe quiere un dolor de cabeza*». La **sugestión** negativa fue reemplazada por la **contra–sugestión** antes mencionada.

Otro ejemplo es el siguiente: una mujer muy brillante se acercó a mí hace algunos años y me dijo que tenía psoriasis y que desaparecía si se aplicaba un ungüento, pero que tan pronto como suspendía el tratamiento, volvía a aparecerse. No tenía resentimientos hacia nadie; era muy religiosa y, según parecía, se encontraba emocionalmente equilibrada. Hablando

con ella, descubrí que vivía con un miedo constante de que la psoriasis reapareciera. De hecho, se trataba de una **sugestión** muy poderosa para su **mente subconsciente** y como ésta es controlada por **sugestiones y creencias,** respondía en consecuencia.

La mujer afirmaba dos o tres veces al día: «*Soy un todo puro y perfecto. Mi piel es perfecta. He sanado*». No sucedía nada. Puedes darte cuenta fácilmente de lo que sucedió en su caso: cada vez que decía: «*Mi piel es perfecta*», comenzaba un conflicto en su mente, pues algo le decía: «*¡No, tu piel no es perfecta!*».

La siguiente técnica le funcionó de maravilla: comenzó a decir durante cinco o diez minutos, tres o cuatro veces al día: «*Ahora está cambiando para mejor*». Con eso no se generaba ninguna discordia entre la **mente consciente** y la **subconsciente**. Dio resultado: "*la psoriasis desapareció de forma gradual y no ha vuelto a aparecer desde entonces*". Estoy seguro de que dejó de sugerir su reaparición (**lo que más temo, lo descubro en mí**).

Confía en que la **mente subconsciente** te sanará, pues ésta creó tu cuerpo y conoce todos sus procesos y funciones. Sabe mucho más que tu **mente consciente** acerca de la sanación y el restablecimiento del equilibrio perfecto. La **mente subconsciente**, a veces conocida como el **yo verdadero**, sabe más acerca de tu cuerpo que la persona más sabia del mundo. **Nunca trates de coaccionar o forzar tu mente.** No queremos decir que las personas que dicen: «*Soy un todo puro y perfecto*» no obtengan resultados, por supuesto que los logran, porque consiguen convencerse a sí mismas al respecto. **La creencia y la fe ciegas darán resultado gracias a la fe subjetiva de la persona.**

Un psicólogo amigo me dijo que uno de sus pulmones tenía una infección y que los rayos X y los análisis comprobaron que se trataba de tuberculosis. A la noche, antes de ir a dormir, afirmaba tranquilo: «*Cada célula, nervio, tejido y musculo de mis pulmones ahora se está volviendo completo, puro y perfecto. Mi cuerpo entero está restableciendo la salud y la armonía ahora mismo*». Estas no son sus propias palabras, pero representan

la esencia de lo que decía. Se curó completamente después de alrededor de un mes y los posteriores rayos X mostraron una sanación perfecta. Quería conocer su método, de modo que le pregunté por qué repetía las palabras antes de dormir. Me respondió lo siguiente: «*La acción cinética de la* **mente subconsciente** *continua a lo largo del período durante el cual duermes; por lo tanto, debes darle a la* **mente subconsciente** *algo bueno con lo que pueda trabajar mientras tu concibas el sueño*». La suya fue una respuesta muy sabia. Al sugerir armonía y salud, nunca llamó a su problema por el nombre.

Te sugiero enfáticamente que dejes de **hablar acerca de tus dolencias o de asignarles un nombre.** La única savia que les da vida es tu atención y el temor que les tienes. Como el psicólogo que acabo de mencionar, puedes convertirte en un buen **cirujano mental**; así **se cortarán tus problemas del mismo modo en que se podan las ramas secas de un árbol.** Si constantemente nombras a tus dolores y síntomas, por imperio de la ley de tu propia mente, esas representaciones tienden a tomar la forma «*de aquello a lo que más le temía*».

Una técnica para grabar algo en la **mente subconsciente** es la siguiente: consiste, básicamente, en inducir a la **mente subconsciente** a que tome tu pedido tal como lo recibe de la **mente consciente**. Este «*pase*» se logra mejor en el estado de **meditación.** En tu **mente** *interior* se encuentran la **inteligencia** y el **poder infinito.** Simplemente, **piensa con calma qué es lo que quieres y mira cómo se materializa de allí en adelante.** Debes ser como la niña que al tener una gripe muy fuerte y un dolor de garganta afirmó una y otra vez: «*Ahora está desapareciendo*». Desapareció en una hora aproximadamente. Usa esta técnica con plena sencillez y credulidad.

Al utilizar la **mente subconsciente** no te encontrarás con obstáculos ni usarás la fuerza de voluntad. **Usa tu imaginación, no tu voluntad. Imagina el final y el estado de libertad que sentirás.** Verás cómo tu intelecto intenta entrometerse, pero persiste en mantener todo de forma sencilla, pueril, con una **fe** hacedora de milagros. Imagínate sin la dolencia o el problema

en cuestión. Imagina las emociones ligadas al estado de libertad que tanto ansías. Elimina cualquier complicación que se te ocurra. La forma simple es siempre la mejor.

Recuerda que tu cuerpo posee un mecanismo orgánico que refleja la interacción de la **mente consciente** con la **mente subconsciente** y que contrapone el sistema nervioso de la voluntad (**sistema nervioso cerebro—espinal**) con el sistema nervioso involuntario.

Estos dos sistemas pueden trabajar por separado o en forma sincronizada. El **nervio vago** conecta los dos sistemas en el cuerpo. Cuando estudias el **sistema celular** y la estructura de ciertos órganos como, *por ejemplo,* los ojos, los oídos, el hígado y la vesícula, entre otros, aprendes que están formados por grupos de células que poseen una **inteligencia colectiva** dondequiera que funcionen juntas y que tienen la capacidad de obedecer órdenes y llevarlas a cabo de modo deductivo al recibir la sugerencia de la **mente** del amo (**mente consciente**). Es por ello que la **inteligencia colectiva** de los pulmones respondió a las sugerencias positivas y constructivas de los psicólogos mencionados en este capítulo.

En este libro, nuestro propósito es **develar el misterio de cómo trabaja la mente,** con el fin de conocer mejor su modo de operar. En estado relajado, la **mente subjetiva** sale a la superficie y comienza a trabajar sobre los patrones sugeridos por el sanador. La acción cinética de la **mente** luego entra en acción a través del **nervio vago**. **En el lapso entre que te duermes y te despiertas, la mente atraviesa su esclavitud material y los límites del tiempo y del espacio e impone su libertad innata.**

El doctor Evans, un estudiante de Quimby, podía suspender la **mente consciente** y, por medio de una iluminación *interior* pero sin perder la conciencia del exterior que lo rodeaba, podía diagnosticar enfermedades.

La *clarividencia* es uno de los poderes de la **mente subconsciente** que le permitió a Quimby, al doctor Evans y a muchos otros ver con claridad la estructura interna del ser humano, la naturaleza y extensión de la enfermedad, además de lo que la

causaba. Esto resultó de gran ayuda para la sanación de los pacientes. La explicación de los motivos mentales y emocionales de las dolencias solucionaba la mayoría de los casos.

El procedimiento acostumbrado es el siguiente:

1. Observa el problema.
2. Luego, fíjate ¿**Cuál es la solución o la salida conocida solamente por la mente subconsciente**?
3. Descansa con la profunda convicción de que el problema está solucionado.

No debilites tu tratamiento diciendo: «*¡Espero que así sea!*» o «*¡Seguro que mejorará!*». La estructura celular de tu cuerpo seguirá con **fe** y honestidad cualquier modelo que la mente consciente le transfiera a través del subconsciente, a veces denominado mente subjetiva o involuntaria. Lo que sientas con respecto a lo que debe hacerse es «*el jefe*». ¡*Debes saber que la salud es tuya*! ¡*Que la armonía es tuya*! Desarrolla tu inteligencia volviéndote el vehículo del infinito poder de sanación de la mente subconsciente.

Las razones por las cuales fallamos son: que nos falta confianza y que nos esforzamos demasiado. Hazle sugerencias a la mente subconsciente hasta convencerla y luego relájate. Líbrate del tema. Dile a las condiciones y a las circunstancias: «*Esto también pasará con el tiempo*». Mediante la relajación puedes grabar en la mente subconsciente y permitir así que la *energía cinética* adopte la idea y la materialice.

Un cuidadoso estudio del organismo unicelular simple nos demuestra qué sucede en nuestro complejo cuerpo. Aunque el organismo unicelular no tiene órganos, de todos modos ofrece pruebas con respecto a la mente: "*acción y reacción que cumplen con las funciones básicas de movimiento, alimentación, asimilación y eliminación*".

Los descubrimientos del doctor Alexis Carrell en los experimentos realizados con el corazón de pollitos bebé son significativos y apuntan al hecho básico de que la vida funciona a pesar de la falta de un equipo orgánico completo. El cuerpo del

hombre refleja el funcionamiento de su **mente** *interior*. Nuestros verdaderos poderes residen en la **mente subconsciente**. Nadie conoce todas las funciones de la **mente subconsciente**, pues su alcance es **infinito**. Aprendemos lo que podemos acerca de su funcionamiento, luego la empleamos sobre esa base.

Se dice que existe una **inteligencia** que se encargará de cuidar el cuerpo, si así se lo permitimos. Es verdad, pero *la dificultad es que la mente consciente siempre interfiere con la evidencia aportada por sus cinco sentidos, que se basa en las apariencias externas y nos lleva a dejarnos influir por las falsas creencias, los miedos y las opiniones en general.* Cuando en la **mente subconsciente** se registran el miedo, las falsas creencias y los modelos negativos, **por medio de los condicionamientos psicológicos y emocionales**, ésta no puede hacer nada, salvo actuar sobre la especificación del modelo que le es ofrecido.

El **ser subjetivo** dentro de ti trabaja de manera continua para el bien, la reflexión y el principio innato de la armonía que existe detrás de todas las cosas. Estudia las obras de Edison, Carver, Einstein y muchos otros que, sin demasiada educación externa, supieron cómo explotar la **mente subconsciente** y utilizar así **sus múltiples tesoros.** Ten una razón para tener **fe**. **No puedes llegar muy lejos si no crees en lo que no ves. No veo el amor, pero lo siento; no veo la belleza, pero puedo apreciar sus manifestaciones.** A menudo, la **fe subjetiva** es más grande en el cuerpo endeble de un poeta melancólico que en la contextura más robusta de un boxeador profesional. Nuestro mayor error es la falta de confianza en los poderes de la **mente subconsciente**. Familiarizarte con tus poderes internos. ¿**De qué sirve conocer el principio que establece que eres perfecto, si no puedes exteriorizarlo**? La realización personal, sumada al sentimiento, es la única clave hacia la sanación. Que obtengas resultado no prueba que tu método es científico o sensato.

Conocí a un hombre al que le habían dicho que si sacudía siete veces una pata de conejo alrededor de su cabeza, se le caería una gran verruga que tenía. El hombre lo creyó y logró

el resultado esperado. Pero la pata de conejo no tuvo nada que ver. Lo logró gracias a **la ley de la mente. La creencia y la aceptación mentales fueron las causas;** la desaparición de la verruga, el efecto. Si estás tenso y ansioso, la **mente subconsciente** no te prestará atención en una situación difícil.

El dueño de una casa una vez se quejó con el técnico de gas porque le quería cobrar doscientos dólares por repararle el termo–tanque. El técnico dijo: «*Le cobré cinco centavos por la perilla que faltaba y* 199'95 *dólares por saber qué era lo que funcionaba mal*».

De manera similar, tu **mente subconsciente** es el maestro mecánico, el sabelotodo que conoce las formas y los medios de sanación de cualquier órgano de tu cuerpo, así como también sabe lo que te pasa. **Decreta salud** y la **mente subconsciente** lo cumplirá ; pero la relajación es la clave. «*Tómalo con calma.*»

No te preocupes por los detalles o por cómo lograrlo, pero siéntete seguro de que el resultado se producirá. Concéntrate en sentir la felicidad de haber solucionado tus problemas, ya sean relacionados con la salud, lo económico o lo laboral. Recuerda cómo te sentiste al recuperarte de una grave enfermedad.

Recuerda que el sentimiento es el punto de referencia para toda demostración del **subconsciente**. **A tu nueva idea debes sentirla subjetivamente en un estado acabado, no en el futuro, sino ahora mismo.**

Uno de nuestros estudiantes que asistió a nuestras conferencias sobre «*Milagros de la mente*» tenía graves problemas en los ojos, y el doctor le dijo que necesitaba someterse a una operación. Le enseñaron el uso de la técnica de *Nancy School,* que puede resumirse en el siguiente ejercicio: **toma una pequeña frase o afirmación que se grabe fácilmente en la memoria y repítelas una y otra vez como si fuera una canción de cuna.** Cada noche, cuando se iba a dormir, el hombre entraba en un estado de duermevela y meditación, un estado similar al de dormir. Su atención se paralizaba y se enfocaba en su oculista.

Imaginaba que el doctor estaba frente a él y lo escuchaba claramente decir, o imaginaba que oía: «*¡Ha ocurrido un milagro!*».

Lo escuchó una y otra vez cada noche, quizá durante cinco minutos aproximadamente, antes de ir a dormir. Después de tres semanas, fue al oftalmólogo que antes había examinado sus ojos y éste le dijo: «*¡Es un milagro!*».

¿**Qué sucedió**? El hombre grabó su **mente subconsciente**, usando al doctor como un instrumento o medio para convencer o comunicar la idea. Por medio de la repetición, impregnó la **fe** y la expectativa en su **mente subconsciente**. La **mente subconsciente** creó los ojos y, como en su propio *interior* se encontraba el modelo perfecto de estos órganos, inmediatamente procedió a curarlos. Este es otro ejemplo de los milagros de tu mente.

Capítulo 3

La mente subconsciente y el alcoholismo

El **alcohólico** es una persona que está mentalmente enferma y necesita una reparación mental. El bebedor problemático o compulsivo o el ebrio no bebe de un modo normal, como lo hacen sus amigos. El bebedor problemático es el alcohólico crónico, que bebe durante días, semanas y hasta meses consecutivos. El alcohólico aduce que, periódicamente, lo atrapa una pasión por beber. Es **víctima de un hábito,** porque las acciones que lo conducen a la **intoxicación** se han repetido tan seguido que él mismo ha creado un modelo subjetivo en la **mente subconsciente**. Como el alcohólico se ha rendido ante sus deseos, teme ceder nuevamente; y esto contribuye a sus repetidas caídas, debido a las sugerencias que le hace a la **mente subconsciente**. Es la imaginación la que hace que el alcohólico vuelva a beber intermitentemente. Las imágenes que han sido grabadas en su **mente subconsciente** comienzan a dar sus frutos.

Se imagina una orgía alcohólica en la que los vasos se llenan y vacían sin cesar, luego se imagina el posterior sentimiento de

tranquilidad y placer, un sentimiento de relajación. Si da rienda suelta a su imaginación, irá al bar o comprará una botella. El bebedor se vale de esfuerzo y voluntad para superar el hábito o la desgracia, como suele llamarla. **Cuanto mayor es el esfuerzo o la voluntad que emplea, más se hunde en arenas movedizas.** **Invariablemente, el esfuerzo es derrotado, y se produce siempre lo opuesto a lo que desea.** La razón es obvia: la **sugestión** de impotencia para superar el hábito domina su mente. La **mente subconsciente** siempre es controlada por la idea predominante y aceptará la más fuerte de las dos propuestas contradictorias. **Lo mejor es no esforzarse.** Este método será desarrollado detalladamente en este capítulo.

El alcohólico se inicia con la primera copa. La expresión popular dice: «*Un vasillo de vino al segundo le abre camino*». Es muy probable que continué bebiendo hasta caer en un estado inconsciente. Lo que sucede comúnmente con el alcohólico es que hace todo tipo de promesas, como: «*¡Nunca más!*». Esas declaraciones no significan nada. Está dominado por la culpa y por un terrible sentimiento de remordimiento y vergüenza; además, físicamente está hecho un desastre. Al menos temporalmente, se obliga a no beber alcohol.

El alcohólico en verdad sufre física y mentalmente. El temblor de las manos y la contracción de los músculos revelan la confusión de la mente. Puede estar noches enteras sin dormir. Por lo general, pierde a todos sus amigos y los miembros de su familia lo abandonan. Una persona así pierde su prestigio, respeto y posición. Con frecuencia, el alcohólico se vuelve un mentiroso crónico. A menudo, un mendigo. Te preguntas: «*¿Cuál es la causa?*», «*¿Por qué actúa así?*», «*¿Qué conduce a un ciudadano prominente y distinguido a beber y a rebajarse hasta llegar al nivel de un animal salvaje?*».

Las razones más comunes con las que el alcohólico explica su condición son muchas y variadas. Las más frecuentes son: complejo de inferioridad, sentimiento de no ser amado, sentimiento de temor, inseguridad, inaptitud para su trabajo o

profesión, miedos desconocidos, temor a la vida, negativa a aceptar responsabilidades y un montón de otras razones.

Encontrarás un gran numero de las supuestas causas y muchas más que habrás hallado a lo largo de los años. Medita acerca de esto: si eres un alcohólico, ¿**cuántos meses y cuánto dinero has derrochado convirtiéndote en eso**? Quizá te llevó un año o una suma importante de dinero, además de un gran esfuerzo de tu parte para ser un alcohólico empedernido. Cuando encuentras lo que crees que es la causa y le das un nombre de fantasía, como, *por ejemplo,* «*complejo de rechazo*», ¿**qué vas a hacer al respecto**?

Si te digo la causa por la cual eres alcohólico, no te convertirás en alguien sobrio; sin embargo, existe un camino hacia la sobriedad, la paz mental y la vida normal. Lo que voy a decirte puede contradecir tus más preciadas teorías: ¡*La razón por la cual bebes eres tu mismo*! Es tu actitud mental hacia la vida.

Tus pensamientos, sentimientos y creencias, además de aquello que consientes en la vida, determinan tu mundo. Cuando digo tu mundo, quiero decir tu cuerpo, tus circunstancias, tu reacción ante la vida, tu salud, tus finanzas y todos los aspectos de tu vida. Tus pensamientos habituales conforman tu actitud mental. Tus pensamientos se encajan, se condensan y causan tu reacción mental hacia la vida, las personas y las cosas. Los pensamientos que constantemente ocupan tu **mente** generan emociones. **Tu pensamiento habitual atrae miseria o felicidad, salud o dolor, realización o profunda frustración, una mente equilibrada o tensión y ansiedad.** Tus pensamientos te vuelven un borracho o hacen que tu sobriedad reine soberanamente en tu mente.

Es mi **misión** y **propósito** que, por medio de este libro, te familiarices con el funcionamiento de tu **mente subconsciente**, que es la fuente de **sabiduría** y **poder**. Es la *energía* psicológica más poderosa que puedes utilizar. La **mente subconsciente** expresa lo que grabas en ella mediante tus pensamientos. Eres en todos los aspectos de tu vida de la misma forma en que piensas y sientes. Los pensamientos que depositas en la

mente subconsciente son los motivos por los cuales bebes. Por lo tanto, no tienes que seguir buscando razones. De ahora en adelante, deja de culpar a otros diciendo que son ellos la causa. Conozco las excusas habituales: «*No puedo congeniar con mi marido o mi esposa*», «*Nunca tuve una oportunidad, mis padres no me amaban*», «*Soy huérfano*», «*Tengo complejo de inferioridad*», «*Perdí todo mi dinero*», «*Toda mi familia falleció cuando era pequeño*».

Voy a insistir en este punto una vez más: **la razón por la cual bebes eres tu mismo, debido a tus pensamientos y creencias acerca de la vida, las personas y el mundo en general.**

Todo lo que pensaste durante un período determinado fue absorbido por tu **mente subconsciente** y, luego, esos mismos pensamientos fueron creados y expresados a imagen y semejanza de la forma de pensar que los creó. Ahora, familiarizarte con la infinita reserva de fuerza y poder de sanación que hay dentro de ti: la **mente subconsciente**. Si eres alcohólico, admítelo. No esquives el tema. Muchas personas siguen siendo alcohólicas porque se niegan a admitirlo. <u>Tu enfermedad es un desequilibrio, un miedo *interior*.</u> Te estás negando a enfrentar la vida, por ello, a través de la botella, intentas escapar de las responsabilidades. Lo interesante acerca del alcohólico es que carece de **libre voluntad,** pero cree que la tiene, se jacta de su poder de voluntad. El ebrio dice valientemente: «*No la volveré a tocar*», pero no tiene poder para sostenerlo, porque no sabe dónde encontrarlo.

El alcohólico **vive en la prisión psicológica que él mismo creó y está sometido a sus propias creencias, opiniones, rutinas y las influencias que lo rodean.** Es como la mayoría de las personas, es decir, es una **criatura de costumbres.** Está **condicionado a reaccionar en la forma en que lo hace.**

El alcohólico debe construir la idea de libertad y paz mental para que ésta llegue a su **mente subconsciente**. Como esa **mente es todopoderosa,** lo librará del deseo por el alcohol, entonces el alcohólico que tiene una nueva comprensión acerca

de cómo funciona su mente, verdaderamente puede sostener sus declaraciones y así llegar a demostrárselo a sí mismo.

Tu **mente subconsciente** **está condicionada por tus pensamientos y costumbres.** Si el alcohólico tiene un fuerte deseo de librarse de un hábito, ya está sanado en un 51 por 100. Cuando tiene un mayor deseo de abandonar el hábito que de mantenerlo, no hallará mayores dificultades para lograr su completa liberación. **El alcohólico debe re–acondicionar su mente.** Hay formas y medios para lograrlo.

Cuando piensas cosas buenas, suceden cosas buenas; cuando piensas cosas malas, suceden cosas malas. Estos son ejemplos sencillos de las leyes de la mente. Si alguien piensa todo el tiempo en la angustia, encuentra angustia y penumbra en su experiencia exterior. Si piensa en la paz y la buena fortuna en sus asuntos, prosperará. Conocer las posibilidades de esas leyes de la **mente** es dejarse atrapar por una **fe** y una inspiración nuevas.

El alcohólico aprende que cualquiera de los pensamientos que deposite en su **mente** será magnificado por ésta. Si el alcohólico hace que su **mente** se ocupe del concepto de la libertad (**librarse del hábito**) y de la paz mental y permanece concentrado en la nueva dirección que ha captado su atención, genera sentimientos y emociones que, poco a poco, dan vida al concepto de libertad y paz. Toda idea a la que se le da vida es aceptada y llevada a cabo por la **mente subconsciente**.

El alcohólico debe darse cuenta de que puede sacar algo bueno de su sufrimiento, no ha sufrido en vano. Sin embargo, ¿**qué beneficio puede haber en seguir sufriendo**?

Continuar siendo alcohólico solamente conduce al deterioro y al decaimiento físico y mental. Comienza a decirle «*¡No!*» a la urgencia que sientes ahora. Date cuenta de que el poder de tu **mente subconsciente** te respalda. Aun **cuando te veas atrapado por la melancolía y los temblores, comienza a imaginar el gozo y la libertad que están aguardándote. Esta es la ley de la sustitución**. Tu imaginación te condujo a la botella, ahora permítete que te lleve hacia la libertad y la paz mental. Sufrirás un

poquito más, pero será en pos de un propósito constructivo. Lo soportarás como una madre soporta los dolores del parto y, de la misma forma, darás a luz a un niño en tu mente. Tu mente subconsciente dará nacimiento a tu sobriedad. **Tus pensamientos te controlan, lo sepas o no.** Ahora estás completamente consciente de que tu mente subconsciente acepta sin poner en duda los pensamientos que grabas en ella. Ahora mismo puedes comenzar a controlar tu vida. Disciplinar tu mente significa **pensar de manera constructiva y armoniosa.**

Tu enfermedad, llamada alcoholismo, es mental y se debe a una confusión mental y a un caótico modo de pensar. Mediante la repetición y la confianza en el poder del alcohol, el alcohólico construye un modelo en la mente subconsciente y provoca una tendencia subconsciente a beber de forma descontrolada. Después del primer trago no se trata de un deseo o urgencia físicos, sino puramente de una urgencia subconsciente o mental, dado el hecho de que has instalado en tu mente subconsciente un barman mental que después de que has ingerido el primer trago te dice: «*¡Bebe otro, bebe otro!* ». Ello se debe, por supuesto, al viejo hábito y a una antigua sugestión («bebe otro») que se graba a fuego en tu mente subconsciente. No se trata de una condición que te obliga a beber, sino que es una condición que te obliga a seguir bebiendo después de que has tomado el primer trago.

Cuando el alcohólico toma un trago, le da luz verde a la mente subconsciente que, debido a arraigados hábitos, pone a un barman subconsciente que gobierna sus actos. El alcohólico no ha podido concretar sus deseos en la vida y siempre está frustrado. **No sabe que existe un poder que le permitiría alcanzar sus metas y vivir una vida plena y feliz.** Ha trabajado demasiado tiempo creyendo en la incapacidad para expresarse en su anhelada área de interés. El fruto de su frustración es beber de un modo anormal. Todas las semillas (pensamientos) dan frutos de su propia especie. La mente subconsciente que ahora está conduciendo al alcohólico hacia la bebida también puede sanarlo y liberarlo.

Esta es una técnica específica que puedes emplear para liberarte, una ley psicológica que, si la aplicas, te dará paz mental:

Primer paso: siéntate en un sillón o recuéstate en un sofá. Relájate por algunos minutos. Ahora ingresa en un estado de adormecimiento y duermevela. En ese estado relajado, tranquilo y receptivo, sabes que estás a punto de usar una fórmula sugestiva que ingresará a tu mente subconsciente y te hará libre.

Segundo paso: en ese estado de duermevela, dile a tu mente subconsciente: «*Me he librado de este hábito. Tengo paz mental*». Penetra en el sentimiento y el goce de ser libre. Hazlo durante cinco minutos o más.

Tercer paso: imagina que uno de tus seres queridos está parado frente a ti ahora mismo. Tus ojos están cerrados. Tal vez es tu doctor, tu esposa o tu marido. Escucharlo decirte: «*¡Felicidades!*». La palabra felicidades te trae una completa sobriedad y paz mental; en otras palabras, te has librado completamente del hábito. Oye esa palabra una y otra vez hasta que sientas una reacción placentera. Experimenta la reacción satisfactoria.

Si, durante el día, te duermes cuando lo estás haciendo, ten la seguridad de que tu esfuerzo no fue en vano. Te sugiero que lo hagas dos o tres veces al día. Por la noche, puedes arrullarte con la palabra felicidades, que para ti significa una sanación completa. Este pensamiento penetrará en tu mente subconsciente a medida que sigas haciéndolo y luego todo deseo de beber desaparecerá .

Esta técnica no es una fantasía o un ensueño, solamente se torna un ensueño si no crees que tu imagen mental es real. Luego de hacerle estas sugerencias a tu mente subconsciente, si la duda, el miedo o la melancolía llaman a tu puerta, simplemente recuerda el ejercicio mental que hiciste unas pocas horas antes o esa misma mañana –cuando plantaste una semilla en tu mente subconsciente que ahora se está gestando en la oscuridad de tu mente más profunda– y dará sus frutos. Sabes que aplicaste una ley psicológica y que la semilla efectivamente se transfor-

mará en lo que has concebido mentalmente. **Asegúrate de no perturbar a la semilla con pensamientos negativos de miedo y desesperación.** Activa esta película interna varias veces al día. No expongas la sensible cinta de tu **mente subconsciente** a las nubes de **los pensamientos negativos.**

Cuando la duda, el miedo, la angustia y la desesperación te atrapen, con tranquilidad recuerda que has tomado una fotografía que se está revelando en tu **mente subconsciente**. Todos esos obstáculos y tentaciones que se cruzan en tu camino pueden superarse manteniendo la **mente** concentrada en el **objetivo planteado**. Con perseverancia y **fe** en la ley mental que has empleado, experimentarás la dicha de tu nueva libertad, el entusiasmo de la sobriedad y la paz mental.

Uno de los peores casos de alcoholismo que he visto en treinta y cinco años fue sanado de esta sencilla manera: le indiqué al sujeto en cuestión que repitiera la palabra **libertad** cada noche antes de dormir. La primera noche la repitió durante media hora, antes de conciliar el sueño. Despertó completamente sanado y ahora enseña a otros las leyes de la mente.

Cree en tu película mental; ¡*verás los resultados*!

Capítulo 4

La mente subconsciente y la riqueza

El problema de la mayoría de las personas es que **carecen de reservas donde apoyarse cuando sus negocios fracasan, cae la bolsa de valores o pierden sus inversiones. Se desesperan.** La razón de tal inseguridad es que no saben cómo **explotar** su **mente subconsciente**. No están familiarizados con el inagotable depósito interno.

Un hombre, con la idea de pobreza en su mente, se encuentra en serias condiciones de pobreza. Otro hombre, con una mente llena de ideas de riqueza, está rodeado de todo lo que necesita. La idea no es vivir una vida de indigen-

cia. Puedes ser rico, tener todo lo que necesites y aun mucho más. Tus palabras tienen el poder de sacar las ideas erróneas de tu **mente** e inculcar las ideas correctas en su lugar.

He hablado con muchas personas durante los últimos treinta y cinco años y la queja habitual es: «*He dicho durante semanas y meses que soy rico y próspero y nada ha sucedido*». Me di cuenta de que cuando decían: «*Soy próspero, soy rico*» en su *interior* **sentían que estaban mintiéndose a sí mismos.** Un hombre me dijo: «*He afirmado hasta el cansancio que soy próspero. Las cosas ahora están peor que antes. Cuando lo afirmaba, obviamente sabía que no era verdad*». Sus afirmaciones y las de los otros fueron rechazadas por la **mente consciente** y se manifestó exactamente lo opuesto a lo que afirmaban y proclamaban.

La **autosugestión** es exitosa cuando es específica y no produce ninguna pelea o conflicto mental. Por ello, las declaraciones realizadas por este hombre hicieron que sus problemas empeorasen porque sugerían justamente su carencia. El **subconsciente** **acepta solo tus convicciones y creencias, no palabras o afirmaciones sin más.** La idea o creencia dominante es la que siempre es aceptada por la **mente subconsciente**.

Lo que sigue a continuación es una manera de superar este problema para aquellas personas que tienen esa dificultad. Utiliza esta declaración práctica con frecuencia, en especial, antes de dormir: «*Día y noche, estoy prosperando en todo lo que me interesa*». Esto no dará lugar a ninguna discusión porque no contradice la grabación en la **mente subconsciente** acerca de la **carencia económica.**

Le sugerí a un empresario, que se encontraba verdaderamente angustiado porque las ventas estaban muy flojas, que se sentara en su oficina, se tranquilizara y repitiera esta afirmación una y otra vez: «*Mis ventas están aumentando cada día. Estoy avanzando, progresando y obteniendo mayores riquezas cada día*». Esta declaración generó la cooperación entre la **mente consciente** y la **subconsciente**, y se lograron los resultados esperados.

La que antecede es una forma muy sencilla y única de grabar la idea de riqueza en la **mente subconsciente**. Quizá, mientras lees este capítulo, estás diciendo: «*Necesito riqueza y éxito*». **Esto es lo que debes hacer:** repite durante cinco minutos, tres o cuatro veces al día: «*Riqueza. Éxito*». Estas palabras tienen un tremendo poder. Representan el poder *interior* de la **mente** subconsciente. **Concentra tu mente en este poder sustancial que habita en ti y así las condiciones y circunstancias que correspondan a su naturaleza y calidad se manifestarán en tu vida.** No dices: «*Soy un éxito*» o «*Soy rico*». Estás haciendo hincapié en los verdaderos poderes que posees. No hay conflictos en la **mente** cuando dices: «*riqueza*» o «*éxito*». Además, el sentimiento de riqueza y éxito brotarán en ti mientras mantengas esas ideas. **El sentimiento de riqueza genera riqueza, el sentimiento de ser exitoso produce éxito. Tenlo presente todo el tiempo.**

La **mente subconsciente** es como un banco, una especie de banco universal, magnifica todo lo que depositas o grabas en ella, sea esto bueno o malo.

Cuando declaras algo así como: «*No hay suficiente para todos*» o «*Hay escasez*» o «*Voy a perder la hipoteca*» y demás, firmas cheques en blanco. **Si estás lleno de miedos acerca del futuro, también estás firmando un cheque en blanco y atrayendo condiciones negativas a tu vida.** La mente subconsciente considera que tus miedos y creencias son órdenes y entonces atrae obstáculos, demoras, escasez y restricciones a tu vida. **Aquellos que tienen sentimiento de riqueza, sumarán mayores riquezas. Los que tengan sentimiento de escasez, más escasez tendrán.**

La **mente subconsciente** también te da intereses. Cada mañana, al despertar, deposita pensamientos de prosperidad, éxito, riqueza y paz. Concéntrate en estos conceptos y piensa en ellos tan a menudo como sea posible. Estos pensamientos positivos se depositarán en tu **mente subconsciente** y atraerán abundancia y prosperidad.

Puedo oírte decir: «*Lo hice y no sucedió nada*». **No obtuviste resultados porque te tentaste con pensamientos temerosos tal vez diez minutos más tarde y neutralizaste lo bueno que habías afirmado. Si siembras una semilla en la tierra, no la desentierres.**

Supón, *por ejemplo,* que vas a decir: «*¡No seré capaz de hacer ese pago!*». Antes de que continúes la frase «*No…*», detente y piensa en una declaración constructiva, positiva, como: «*Día y noche, estoy siendo próspero en todos los aspectos*».

Prosperar significa aumentar la sabiduría, la comprensión y las posesiones materiales en todos los aspectos posibles. El dinero representa la riqueza, es el símbolo de intercambio, representa la libertad, la opulencia, el lujo y el refinamiento. No conozco a nadie que diga que tiene demasiado, lo más probable es que se busque más de lo que se tiene.

La mayoría de las personas cree que el valor de su dinero depende de cuánto oro hay en Sudáfrica o en las bóvedas del Tesoro de los Estados Unidos. Otros viven con el temor de que la moneda se devalué y así perderlo todo. Cuando la sangre circula perfecta y armoniosamente en tu cuerpo, el médico te dice que estás saludable; de la misma manera, cuando el dinero circula libremente en tu vida, cubre todas tus necesidades y siempre hay superávit, eres próspero.

Por ejemplo, si escuchas la radio y oyes que hubo una crisis en la bolsa de valores y esto te provoca sentimientos de angustia y temor, estás condicionado y afectado por un conjunto de estadísticas o por las noticias. Tu seguridad económica y tu riqueza dependen de tu sentimiento interno o subjetivo de prosperidad.

Cuando buscas transmitirle a tu **mente subconsciente** la idea de riqueza y de éxito, debes asegurarte de no hacer jamás declaraciones imprudentes, como, por ejemplo:

«*Menosprecio el dinero*», «*Es algo malo*» o «*Es la fuente de todo lo malo*». Esa actitud mental hará que el dinero vuele lejos de ti. Estarías enviándole a tu **mente subconsciente** dos órdenes opuestas; una neutralizaría a la otra y nada sucedería.

El dinero ha adoptado muchas formas a través de los años. Lo que realmente se necesita es tener una convicción **subconsciente** de que el dinero estará siempre en constante circulación en tu vida, cubriendo todas tus necesidades en cada momento y en cada punto del espacio.

En este país, el dinero es esencial para el bienestar económico, por lo tanto, deberías tener una cantidad suficiente y un poco más también. **Debes comenzar ahora mismo a creer y proclamar que el dinero es maravilloso. Comienza a amar el dinero y a ser amigable con él; siempre tendrás suficiente y nunca más te limitarás a tan solo anhelarlo.**

El amor es un lazo emocional. A menos que ames tu trabajo o profesión, no podrás alcanzar el éxito verdadero. El amor siempre magnifica y multiplica. Así pues, ama la idea de riqueza hasta que se plasme **subjetivamente**. Escribe con grandes letras en tu mente: **lo que amas crece, lo que criticas desaparece de tu vida.**

Seguramente estás familiarizado con este hecho fundamental: cuando el dinero circula libremente en un país, su economía es saludable. Deja que haya una saludable circulación de dinero en tu vida, en especial en **tu actitud mental**. **Cree en que el dinero es bueno. Piensa en todo lo bueno que puedes hacer con él.** Conviértete mentalmente en la entrada y salida de un río constante de riqueza que siempre fluye hacia ti y desde ti, en perfecta circulación. Si tienes problemas económicos o te esfuerzas por llegar a fin de mes, significa que no has convencido a tu **mente subconsciente** de que siempre tendrás suficiente dinero e incluso un poco más.

Conoces a muchos hombres y mujeres que trabajan pocas horas a la semana y generan abultadas cantidades de dinero. No se esfuerzan ni se esclavizan. No se creen el cuento de que la única manera de volverse adinerado o exitoso es con el sudor de la frente y el trabajo continuo. No es así. La vida sin esfuerzos es la mejor forma de vivir. Haz lo que amas hacer y hazlo por el placer y la emoción que te produce. Canta en el

trabajo. Lo harás si lo amas. Además, si amas tu trabajo estás destinado a alcanzar el éxito.

Un ejecutivo que conozco gana un sueldo muy alto. El año pasado hizo un crucero de diez meses de duración con el fin de disfrutar del mundo y de sus maravillas. Convenció a su **mente subconsciente** de que él es una persona que vale mucho dinero. Me contó que muchos hombres de su compañía que ganaban menos de cien dólares a la semana sabían mucho más que él sobre el negocio y podían administrarlo mejor, pero **carecían de ambiciones e ideas.** El dinero es solo una convicción **subconsciente** del sujeto. No vas a volverte millonario por decir: «*Soy millonario. Soy millonario*». Adquirirás conciencia de la riqueza al incorporar en tu **mente** **ideas de riqueza y éxito.** Uno de nuestros estudiantes, que antes era un vendedor que ganaba setenta y cinco dólares a la semana, hoy es un gerente de ventas con un elevado salario anual. Todo ocurrió en el plazo de un mes.

Cada mañana, mientras se afeitaba, se miraba en el espejo y decía: «*Eres adinerado. Eres un gran éxito*». Continuó haciéndolo durante semanas. A las ocho semanas, aproximadamente, lo ascendieron a jefe de otros ochenta vendedores. Mientras te afeitas, estás relajado. Como lo señalamos anteriormente, puedes transmitirle una idea a la **mente subconsciente** repitiéndosela a intervalos, una y otra vez, con **fe** y expectativa gozosa.

Esta es la pregunta más frecuente en nuestras clases de mil doscientas a mil trescientas personas en el teatro Wilshire Ebell: «*¿Si necesito una cierta cantidad, como, por ejemplo, mil dólares, debo concentrarme solo en ello?*». Puedes hacerlo y puede funcionar. No obstante, **el mejor procedimiento y el más habitual es no pensar en una cantidad específica o determinada de dinero. Piensa en que el dinero sea suficiente para que estés tranquilo y en perfecta libertad de acción,** pues todo lo que grabas en tu **mente subconsciente** siempre aumenta y se multiplica, de la misma manera que los granos de cereal sembrado en la tierra se multiplican por cientos de su especie.

La mente subconsciente funciona bajo la ley de la abundancia. **La naturaleza es generosa, extravagante y abundante, así que decídete a aumentar tu autoestima.** Si pactas con la vida un centavo por día, el universo responderá en consecuencia. Muchas personas tienen un fuerte deseo de obtener más dinero, pero tienen un modelo mental de setenta y cinco dólares por semana, por ello, eso es lo que finalmente obtienen cuando podrían obtener mucho más. La que sigue es una técnica simple para que incrementes tu conciencia sobre la riqueza.

Usa estas declaraciones varias veces al día: «*Me gusta el dinero. Lo amo. Lo uso en forma sabia, constructiva y juiciosa. El dinero circula constantemente en mi vida. Lo libero con alegría y regresa a mí, maravillosamente multiplicado. Es bueno, muy bueno*». Esto te ayudará a lograr la actitud correcta hacia el dinero.

Nunca critiques al dinero diciendo: «*El dinero es sucio, es malo y está contaminado*». **No puedes atraer aquello que críticas.** Cuando comiences a ver con más claridad, te darás cuenta de que la verdadera riqueza depende de la circulación de ideas maravillosas de tu mente, que brotan desde los niveles subconscientes.

Un joven detective que deseaba tener más dinero empleó la fórmula que acabo de mencionar. Una mañana se despertó con un intenso deseo de escribir un cuento corto basado en una de sus experiencias. Se sentó y las ideas fluyeron libremente. Su historia fue aceptada y luego escribió muchas otras. Le pagaron maravillosamente bien por esos artículos. La riqueza le llegó en forma de ideas. Tu mente, además, puede revelarte un nuevo invento o el material para un libro o una obra nuevos. Así que utiliza tu mente subconsciente.

Un gerente de ventas que conocí solía tener ideas para sus campañas de promoción cuando se despertaba por la mañana. Se convirtió en el presidente de la empresa. Nunca tuvieron un gerente de ventas como él.

Tu mente subconsciente **nunca se queda sin ideas.** Existe un numero infinito de ideas en su *interior*, que están listas para

fluir en tu **mente consciente** y así aparecer de innumerables maneras en forma de efectivo en tu billetera. Este proceso continuará en tu **mente** independientemente de que la bolsa suba o baje o de que la libra o el dólar se devalúen. **Tu riqueza en verdad nunca depende de los valores, los títulos o el dinero que tengas en el banco.** En realidad, todos ellos son símbolos (**necesarios y útiles, por supuesto**). El punto que quiero resaltar es que si convences a tu **mente subconsciente** de que la riqueza es tuya y de que siempre hay suficiente dinero circulando en tu vida, siempre lo tendrás, al margen de la forma en que lo adquieras.

Si crees que la riqueza o el dinero dependen del trabajo que tienes o de una mayor cantidad de horas de trabajo, tienes un concepto limitado y estás destinado a tus propias creencias. Este es un mundo de **causa y efecto**. Si te angustias y te preocupas por el dinero, ese sentimiento de escasez producirá una mayor falta de dinero. Tu **actitud mental** es **la causa;** la reducción en la cantidad de dinero, **el efecto.**

Existe una emoción que es la causa de la escasez económica en la vida de muchas personas. Muchos lo aprenden de la forma más difícil. Se trata de **la envidia.** *Por ejemplo,* si ves a alguna persona de la competencia depositando grandes cantidades de dinero en el banco mientras que tu tienes apenas una mínima suma para depositar, ¿**te genera envidia**? La forma de superar esa emoción es que te digas: «*¿No es maravilloso? Me alegra la prosperidad de ese hombre. Le deseo las mayores riquezas*».

¿**Sabes qué estás haciendo**? ¡*Estás grabando en tu* **mente subconsciente** *la idea de riqueza*! Tener pensamientos envidiosos es devastador, porque te coloca en una posición muy negativa. Por ello, **la riqueza fluye desde ti en vez de hacia ti.**

Si alguna vez te sientes enojado o irritado por la prosperidad o gran riqueza de otra persona, **afirma de inmediato que con toda sinceridad deseas que esa persona tenga mayor prosperidad en todas las formas posibles**. Esto neutralizará los pensamientos negativos de tu **mente** y hará que una mayor cantidad de riqueza fluya hacia ti a través de la ley de tu propia

mente subconsciente. Tal vez conozcas a ese tipo de personas que siempre están intentando llegar a fin de mes. Parece que tienen un gran problema con el dinero. ¿**Has oído sus conversaciones**? En muchas oportunidades su diálogo fluye en el siguiente sentido: constantemente condenan a aquellos que han triunfado en la vida y que han sobresalido del montón. Tal vez dicen: «*Ese sujeto tiene un chanchullo. Es despiadado. Es un chanta*». Esa es **la causa de que tengan escasez, pues condenan lo que desean y quieren.** La razón por la cual critican a sus colegas prósperos es que envidian y codician la prosperidad ajena. La manera más rápida de hacer que la riqueza huya volando es criticar y condenar a quienes han hecho mucho más dinero que tu.

¿**Dices que nunca tuviste la oportunidad**? ¿**Culpas a tus parientes, a tu madre o a tu padre porque nunca te ayudaron económicamente**? Deja de hacerlo de inmediato. Debes aprender que el secreto de la riqueza es el correcto uso de la mente. Todos los recursos de **la mente infinita** están detrás de ti, y buscan expresarse a través de ti, solo si tienes una **actitud mental receptiva.**

Si estás preocupado y críticas a quien, según tu opinión, genera dinero por medios deshonestos, **deja de preocuparte** por esa persona. Sabes que esa persona usa la ley de la **mente** en forma negativa. Bien, pues la ley de la **mente** se encargará de ella. Pero **debes asegurarte de no criticarlo por los motivos expuestos anteriormente.** Si estás pasando por un bloqueo económico, la obstrucción está en tu propia mente. Ahora puedes destruir ese bloqueo mental. Relacionarte en buenos términos mentales con todo el mundo.

Cuando vayas a dormir esta noche, practica las diversas técnicas que se mencionan en este libro. Repite la palabra riqueza de manera tranquila, segura y con sentimiento. Hazlo una y otra vez como si se tratara de una canción de cuna. Arrullarte con esa única palabra: **riqueza.** Los resultados te sorprenderán. La riqueza debería fluir hacia ti en avalanchas de abundancia. Este es otro ejemplo de los milagros de la **mente subconsciente**.

Capítulo 5

Cómo utilizar la mente subconsciente en los problemas conyugales

El mejor momento para evitar un divorcio es antes del casamiento. La ignorancia de los poderes que posees es la causa de todos tus problemas conyugales. Aprende cómo atraer a la esposa o al marido correctos. *Por ejemplo,* si eres una mujer que está buscando marido, no empieces a enumerar todos los motivos por los cuales no puedes casarte, sino que mejor repítete todas las razones por las cuales puedes estar felizmente casada. Erradica la expresión **no puedo** de tu vocabulario. ¡*Puedes todo lo que crees que puedes*!

Ahora conoces la forma en que funciona la mente subconsciente. **Sabes que aquello que grabes en ella lo vivirás en tu mundo.** Comienza ahora mismo a grabar en tu mente subconsciente las cualidades y características que admiras en un hombre.

Una técnica es la siguiente: siéntate por la noche en un sillón, cierra los ojos, suéltate, relaja tu cuerpo y permanece muy tranquila, pasiva y receptiva. Háblale a tu mente subconsciente y dile: «*Ahora estoy atrayendo a mi vida a un hombre que es honesto, sincero, leal, amable, fiel y próspero. Está en paz y es alegre. Estas cualidades están penetrando en mi* mente subconsciente *en este momento. Mientras pienso en estas cualidades, se vuelven parte de mí. Sé que existe una irresistible ley de atracción y que atraigo a un hombre conforme a mis creencias* subconscientes. *Atraigo lo que creo que es verdadero en mi* mente subconsciente. *En otras palabras, sé que de acuerdo con la ley atraeré a un hombre conforme a mis sentimientos, creencias y a aquello que grabé en mi* mente subconsciente *acerca del tipo de hombre que busco*».

Practica este procedimiento de grabación en tu mente subconsciente y luego tendrás la dicha de atraer al hombre que tenga las cualidades y características que atesoras mentalmen-

te. La **inteligencia subconsciente** abrirá un sendero en el que ambos se encontrarán conforme a la irresistible e invariable ley de la **mente subconsciente**. Debes tener un fuerte deseo por dar lo mejor de ti en cuanto al amor, la devoción y la cooperación. Debes ser receptiva frente a este regalo de amor que le has dado a tu **mente subconsciente**.

El matrimonio entre un hombre y una mujer debería ser un acto de amor. La honestidad, la sinceridad, la amabilidad y la integridad son formas de amor. Cada uno debería ser perfectamente honesto y sincero con el otro. No existe matrimonio verdadero cuando un hombre se casa con una mujer por su dinero, su *estatus* social o para alimentar su ego, pues entonces no hay sinceridad ni honestidad. Su matrimonio no es de corazón. Cuando una mujer dice: «*Estoy cansada de trabajar. Quiero casarme porque quiero tener seguridad*», su premisa es falsa. No emplea las leyes de la **mente** de manera correcta. Su seguridad depende del conocimiento que tenga acerca de la interacción entre la **mente consciente** y la **subconsciente**, y del uso que le dé.

Por ejemplo, a una mujer jamás le faltará riqueza o salud si emplea la técnica expuesta en los capítulos pertinentes de este libro. **Puede obtener riquezas independientemente de su marido, padre o cualquier otra persona.** La mujer no depende de su marido para la salud, paz, alegría, inspiración, guía, amor, riqueza, seguridad, felicidad o cualquier otra cosa del mundo. Su seguridad y paz mentales emanan del conocimiento que tiene de los poderes que posee en su *interior* y del uso constante de las leyes de su propia **mente** en forma constructiva. **Casarse por dinero o para igualar a alguien es, por supuesto, una farsa y una mascarada.**

Un hombre y una mujer deben estar subjetivamente unidos de modo tal que el amor verdadero o el sentido de unidad prevalezcan, en otras palabras, **dos corazones se unen por amor, libertad y respeto.**

Muchos me han dicho: «*Nos amamos, ¿por qué tendríamos que molestarnos siquiera en casarnos?*». La respuesta es

extraordinariamente sencilla: lo que sentimos y aceptamos subconscientemente como verdadero siempre toma forma o se materializa con el tiempo. Su razonamiento, por lo tanto, es falso y poco sincero. La ley de la **mente** es: «*Como es adentro, es afuera*».

Tomemos el caso de un hombre o una mujer que honestamente ha cometido un error. Ahora está casada con un adicto a las drogas que se niega a trabajar y tiene que mantenerlo mientras él es grosero y cruel. Es verdad que, debido a su estado mental, atrajo a ese hombre, pero no está condenada a vivir en un mundo miserable creado por su propio estado mental o ignorancia. Si hubiera usado su **mente subconsciente** de manera correcta, esto no le habría sucedido (**estoy segura de que si te caes en una cuneta tras resbalar con una cáscara de banana,** *por ejemplo,* **es estúpido que te condenes a permanecer en la cuneta. Es obvio que deberías levantarte, limpiarte y seguir adelante**). La mujer a la que me refiero empaquetó sus pertenencias y abandonó a ese hombre. Se dio cuenta de que se encontraba en una situación intolerable. Sin duda, esta mujer no está condenada a vivir con ese hombre cuando sus corazones y mentes se encuentran a kilómetros de distancia. Puedes atar a dos personas juntas con una soga y, sin embargo, pueden estar tan distantes en pensamiento, sentimiento y perspectiva como los mismísimos polos.

Estás mentalmente divorciado cuando tu mente y tu corazón están en cualquier otro lugar. Permanecer juntos en tales circunstancias es caótico desde todos los ángulos por donde se lo mire. El matrimonio es **la unión de dos corazones.** No existe matrimonio cuando los corazones no están unidos en amor y paz. **El adulterio ocurre primero en el corazón.** El **corazón es el lugar donde residen todas las emociones. Si estás resentido, sientes odio y críticas a tu pareja, ya has cometido adulterio en tu corazón.**

Dirigir tus comportamientos emocionales y mentales a través de canales negativos y destructivos es cometer adulterio. Recuerda siempre que **el adulterio se da primero en la mente.**

Los actos del cuerpo son posteriores a los estados mentales, no los preceden. Tal vez, mientras lees estas páginas piensas: «*Conozco a una joven pareja de recién casados. Ambos usaron las leyes de la* **mente** *y parecían perfectamente felices en todos los aspectos. Ahora están pensando en la posibilidad de divorciarse*». La actitud mental que los atrajo y los hizo quererse debe mantenerse y reforzarse para preservar el matrimonio. Si se produce un desacuerdo o surgen algunas pequeñas diferencias y uno de ellos comienza a generar en su **mente ideas negativas** como, *por ejemplo,* **el resentimiento o la hostilidad,** se está unificando con el **error** en su **mente** y esta actitud resulta destructiva para la **felicidad conyugal**.

Las pequeñas diferencias y peleas entre los esposos no son dañinas: **es el rencor prolongado o el sentimiento malintencionado lo que provoca el daño.** Cuando las palabras duras se olvidan y perdonan unos minutos después, no se ha hecho ningún daño. **El peligro existe cuando el sentimiento de haber sido herido se prolonga en el tiempo.**

Si un hombre empieza a obsesionarse de una manera morbosa con su esposa por cosas que ésta hizo o dijo, comete adulterio dado que está mentalmente amargado. Ese estado de ánimo pondrá en peligro el matrimonio, salvo que perdone e irradie amor y buena voluntad hacia su pareja. Si el hombre que está amargado y resentido se traga sus comentarios hirientes y hace todo lo que está a su alcance para ser considerado amable y cortés, rápidamente puede evitar las diferencias. Con práctica y esfuerzo mental puede abandonar el hábito del antagonismo. Entonces, **será capaz de llevarse mejor no solo con su mujer, sino también con sus socios. Si adoptas un estado armonioso, eventualmente hallarás paz y armonía.**

Hagamos algunos comentarios sobre la esposa gruñona. Muchas veces, la razón por la cual es gruñona es que no le prestan atención. A menudo, se trata de una necesidad imperante de amor y cariño. **Dáselo.** También existe el tipo de mujer gruñona que quiere hacer que su pareja se acomode a la idea que ella tiene del hombre. Esa es una de las formas más rápidas

de deshacerse de él. **Las esposas y esposos deben dejar de ser carroñeros y de mirar siempre los pequeños defectos o errores del otro. Que cada uno ponga atención en las maravillosas y positivas cualidades del otro y las elogie.**

Es un gran error hablar sobre las dificultades o los problemas conyugales con vecinos y parientes. Supón, *por ejemplo,* que una esposa le dice al vecino: «*Juan nunca me da dinero, trata a mi madre de forma abominable, bebe en exceso y constantemente se comporta de manera abusiva e insultante*». Ahora, la esposa está degradando y subestimando a su marido ante los ojos de todos los vecinos y parientes, que ya no lo ven como el marido ideal.

Jamás compartas tus problemas conyugales con nadie, salvo con un consejero profesional. ¿**Por qué permitir que tanta gente piense negativamente de tu matrimonio**? Además, cuando discutes y piensas los defectos de tu marido, efectivamente estás creando esos estados en tu *interior*. ¿**Quién lo piensa y lo siente**? ¡*Eres tu*! Como piensas y sientes, así eres.

Los parientes casi siempre te darán malos consejos. Por lo general, su consejo está teñido de **vicios** y **prejuicios,** porque no es impersonal. Todo consejo que recibas que infrinja la regla de oro —que es la ley cósmica—, no es bueno ni sensato.

Es bueno recordar que **no existen dos seres humanos que hayan vivido bajo el mismo techo sin choques de temperamento, momentos en los que se hieren y períodos de tensión**. Jamás muestres el lado infeliz de tu matrimonio a tus amigos. Guarda en secreto las peleas. Evita criticar y condenar a tu pareja.

Si hay chicos en la casa, el padre debe elogiar a la madre, a veces debe hacer notar **sus buenas cualidades y los aspectos alegres del hogar**.

Un marido no debe tratar de transformar a su esposa en una segunda versión de sí mismo. El torpe intento de modificar muchas de sus características resulta tan extraño para la naturaleza de la mujer que siempre termina siendo ridículo y, muchas veces, puede llevar a la disolución del matrimonio. **Los**

intentos de cambiarla destruyen su orgullo y autoestima, y despiertan un espíritu de oposición y resentimiento que resulta nefasto para el vínculo matrimonial.

Los ajustes son necesarios, por supuesto, pero si miras dentro de tu propia mente y estudias tu **carácter** y **comportamiento,** encontrarás tantos **defectos** allí que te tendrán ocupado por el resto de tu vida.

Si dices: «*Lo voy a transformar en lo que yo quiero*», estarás buscando problemas y terminarás en un juicio de divorcio. Estarás buscándote una desgracia. Tendrás que aprender por las malas que **nadie, más que tu mismo, debe cambiar**. Si tienes un problema conyugal, pregúntate ¿**qué es lo que Quieres**? y luego, toma conciencia de que puedes alcanzar esa meta. Arreglarás tus problemas conyugales de la misma forma que cualquier otro problema. Define claramente lo que quieres y luego advierte que la mente genera aquello que piensas.

Una mujer me dijo una vez que, después de treinta años, su esposo comenzó a beber en exceso, y descuidó el hogar y a los niños. La mujer comenzó a pedir **paz y armonía** para su hogar y su corazón, sin prestar atención a las circunstancias y condiciones reinantes. Tranquila, enfocó su mente en su objetivo, sabiendo que su mente subconsciente atraería y magnificaría aquello en lo que ponía atención. La armonía y la paz se restablecieron tras unos pocos meses de dedicarse a su verdadero objetivo. Este es un ejemplo de los milagros de la mente subconsciente.

Ofendiéndose y luchando contra la situación que vivía, esta mujer solamente hubiera empeorado las cosas. Si hay peleas y discusiones en el hogar, aleja tu atención de la personalidad de cada uno, entornos y condiciones, y enfóquese en tu ideal, que es el amor, la paz y la armonía. Si alimentas tu mente con estas ideas, la mente subconsciente responderá y atraerá armonía.

A menudo, me hacen la siguiente pregunta: «*Si uno de los esposos tiene un intenso deseo de poner fin al matrimonio y el otro tiene un deseo igualmente intenso de permanecer unido en matrimonio, y los dos son sinceros, ¿qué sucederá ?*».

En esos casos, cada uno mentalmente tira de la soga para su lado, es un hogar dividido y, tarde o temprano, se disolverá. No obstante, su actitud mental puede prolongar la situación.

La forma adecuada y correcta de solucionar este problema marital es elevar el pensamiento por encima de las personalidades y las condiciones y comenzar a dirigirlo hacia el deseo verdadero, con la confianza en la infinita inteligencia que posees para atraer la solución perfecta.

A partir del uso correcto de la ley de la **mente subconsciente** puedes llevar armonía donde existe discordia y resucitar la paz donde reina la confusión. Además, el uso correcto de tu **mente subconsciente** puede disolver un mal matrimonio. No permitas que tonterías como el orgullo, el enojo y el deseo de ajustar cuentas te lleven a un juicio de divorcio, cuando todo el tiempo tu corazón está con el del esposo que dejaste. **Deja que el amor, la buena voluntad y la amabilidad te conduzcan de regreso a la persona que amas en tu corazón.** Puedes solucionar cualquier problema si diriges y utilizas correctamente a tu **mente subconsciente**. Tal vez, escuchar tu **intuición** o la guía proveniente de la **sabiduría subjetiva** que existe en tu *interior* te hubiese impedido celebrar tu actual matrimonio. No sabías cómo usarla por aquel entonces, pero ahora sí lo sabes. Si tuviste un mal comienzo, puedes modificarlo al emplear las técnicas y el procedimiento expuestos en este capítulo. **Si enalteces y elevas a tu pareja en pensamiento y sentimiento y aprecias siempre las cualidades encantadoras que te unieron a él**, puedes hacer que tu matrimonio sea una experiencia hermosa y una alegría eterna.

Capítulo seis

La mente subconsciente y la guía

Cuando, hace poco, explicaba el funcionamiento de la **mente subconsciente** en una clase universitaria, uno de los estudiantes presentes comentó que la respuesta a su problema le había

llegado mientras se afeitaba. Esto se debe a que mientras se afeitaba estaba relajado, entonces la sabiduría y la intuición de la mente subconsciente emergieron a la mente superficial.

Durante varios días, este hombre había estado pensando en su problema en forma intensa y consciente. Siguiendo las siguientes instrucciones logró los resultados esperados: cuando por la noche estaba a punto de irse a dormir, decía: «*Ahora estoy enviándole esta consulta a mi* mente *más profunda. Sé que tiene la respuesta y la recibiré*».

En el primer capítulo, te dije que la mente subconsciente te despertará a las seis de la mañana si piensas en ese horario antes de irte a dormir. De la misma manera, la mente subconsciente se ocupó del caso de este hombre: al poseer sabiduría superior, dedujo lógicamente la respuesta perfecta y se la dio. A menudo, notarás que la respuesta te llega inmediatamente después de despertar, porque aun estás mitad dormido y mitad despierto, y es en ese momento en que aflora la sabiduría de la mente subconsciente. Cuando estás abrumado por un problema, ¿**qué haces**?

Muchos se preocupan e inquietan por el problema en cuestión, lo cual empeora las cosas, porque la mente subconsciente siempre magnifica lo que grabamos en ella. Muchos otros ven la mente subconsciente como un banco y constantemente hacen depósitos en ese banco universal. Asegúrate de depositar **semillas de paz, armonía, fe y buena voluntad,** pues serán magnificadas por miles y entonces **cosecharás prosperidad y buena fortuna.** ¿**Cómo reaccionas ante los problemas cotidianos y a los de tu entorno**? Si reaccionas con enojo, amargura, crítica y resentimiento, depositas eso en el banco que existe en tu *interior*. **Cuando necesites fuerza, fe y confianza, no podrás retirarlas del banco, porque no has depositado esas cualidades allí. Comienza desde ahora a depositar alegría, amor, paz y buen humor.** Haz que tu mente se ocupe de este tipo de cosas. Entonces, el banco subconsciente te las devolverá con intereses. Las magnificará mucho más allá de lo que jamás hayas imaginado.

Cuando tienes que tomar una de esas decisiones que te parecen difíciles o no logras ver una solución para tu problema, comienza de inmediato a pensar en él de forma constructiva. Si sientes **miedo** y **preocupación,** en verdad no podrás pensar. El pensamiento real consiste en contemplar todo lo que es verdadero, justo, honesto, encantador y bueno. El verdadero pensamiento no siente temor. **La verdadera razón por la que sientes miedo es que tienes un concepto falso de las cosas o adoptas una perspectiva incorrecta.** Probablemente creas que las cosas, condiciones y circunstancias externas te controlan y son la causa de todo. Recuerda que tienes el dominio sobre tu entorno y tus condiciones.

Esta es una técnica sencilla que puedes emplear: **aquieta la mente, mantén en reposo el cuerpo y dile que se relaje** (tiene que obedecerle). La mente carece de voluntad, iniciativa o inteligencia propias, **es un disco emocional que graba tus propias creencias e impresiones.** Inmoviliza la atención, enfoca los pensamientos en la solución para tu problema. Trata de solucionarlo con la mente consciente. Piensa qué feliz serías con la solución perfecta. Si tu mente empieza a desviarse, tráela gentilmente de regreso. En ese estado de adormecimiento y somnolencia, di tranquilo y positivamente: «*Ahora la respuesta es mía. Sé que mi* mente subconsciente *conoce la respuesta*».

Vive ahora mismo con la sensación o el sentimiento de tener la solución. Experimenta cómo te sentirías si tuvieras la respuesta perfecta en este mismo instante. Deja que tu mente juegue con esa sensación. Luego ve a dormir. Puedes dormirte más rápido de lo que esperabas, pero como estabas pensando en la respuesta, no has perdido tu tiempo. Si al despertar no tienes la respuesta, ocúpate de otras cosas. Probablemente, cuando estés preocupado con algo más, la respuesta aparecerá en tu mente de la misma forma en que una tostada salta en el tostador.

Jamás pienses en tu problema de esta forma: «*Las cosas están empeorando. Jamás conseguiré la respuesta*». «*No encuentro la salida.*» «*No hay nada que hacer.*» Así contrarías la

ley y deshaces el buen trabajo que habías hecho. Pensar en la respuesta activa la **inteligencia** del **subconsciente** que todo lo sabe, todo lo ve y conoce, cómo lograr los objetivos.

La **mente subconsciente** tiene **el poder de la creación.** También **obedece las órdenes** que le da la **mente consciente**. Recuerda siempre esta sencilla verdad: la **mente consciente** tiene **el poder de elección,** pero la **mente subconsciente** hace lo que se le ordena. Esta ultima **acepta tus creencias y convicciones y las convierte en tu experiencia. Es un poder creativo e infinito.**

Hace un tiempo recibí un recorte de un artículo de una revista, que describía cómo el doctor Banting solucionó su problema de diabetes. Este doctor había realizado un profundo estudio de la enfermedad que padecía. Una noche, se despertó a primera hora de la mañana con la respuesta de cómo extraer la sustancia de los conductos pancreáticos degenerados de los perros. Ese fue el origen de la insulina, que ha ayudado a millones de personas. Lógicamente, no siempre vas a obtener la respuesta por la noche. Puede no llegar durante semanas o meses enteros. No te desanimes. Continua consultándolo cada noche con tu **mente subconsciente** antes de dormir, como si nunca antes lo hubieras hecho.

Una de las razones por las cuales puede demorar en llegar la respuesta puede ser que lo consideres un problema serio y pienses que te tomará un largo tiempo solucionarlo.

La **mente subconsciente** no tiene ni tiempo ni espacio. Vete a dormir creyendo que ya tienes la respuesta y la solución será tuya ahora mismo. **No exijas la respuesta en el futuro. Ten fe ciega en el resultado.** Convéncete ahora mismo, mientras lees este libro, de que hay una respuesta y una solución perfectas para ti.

Esta es otra técnica muy simple que se usa desde hace muchísimo tiempo para conseguir una respuesta de la **mente subconsciente**: piensa con calma qué es lo que quieres, la respuesta, la solución más equilibrada o la decisión correcta. El mejor momento para pedirla es justo antes de ir a dormir.

Relaja el cuerpo, aquieta los engranajes de tu mente, inducete el sueño. Comenzarás a sentirte adormecido, pero aun estarás **consciente** y serás capaz de **dominar tu atención.**

Por ejemplo, puedes oír a un bebé llorar en la habitación de al lado o puedes oír a alguien que camina por la casa. Estás en el estado anterior a dormirte, entre despierto y dormido (**la universidad *The Nancy School of Therapeutics* lo denomina estado de ensueño**). En ese estado, adormecido y meditativo, induces a la **mente subconsciente** a que se ocupe de tu problema o de lo que has pedido. Este paso a la **mente subconsciente** se realiza mejor por medio del proceso antes mencionado. No encontrarás obstáculos, ni usarás la fuerza de voluntad. Imaginas el final, la solución y el estado de libertad. Hazlo con completa credulidad y sencillez. **Ten una fe simple, pueril, hacedora de milagros. Imagínate sin el problema.** Elimina cualquier complicación que se te ocurra. **La mejor manera es la más simple.**

El siguiente es un ejemplo: perdí un anillo muy valioso. Era una reliquia familiar. Lo busqué por todos lados y no lo pude encontrar. ¡*Decidí poner en práctica lo que predico*! Por la noche le hablé al **subconsciente** de la misma manera que podría hablarle a cualquier persona. Antes de quedarme dormido, le dije: «*Conoces todas las cosas, sabes dónde está ese anillo y ahora me revelarás dónde se encuentra*». Por la mañana, desperté repentinamente escuchando estas palabras: «*¡Pregúntale a Roberto!*». Roberto es nuestro hijo. Tiene catorce años. Me pareció muy extraño que tuviese que preguntárselo a él, pero igualmente seguí la **intuición** de mi voz interna.

Roberto dijo: «*¡Ah, sí! Lo recogí en la vereda, enfrente de la casa. Está en mi cajón, pero como no parecía de mucho valor, no dije nada al respecto*». La **mente subconsciente** siempre te responderá si confías en ella.

Recientemente, un hombre joven en una clase tuvo esta experiencia: su padre pasó a la siguiente dimensión y, al parecer, no dejó testamento. No obstante, la hermana de ese hombre le contó que su padre le había confiado que había hecho un testamento que era justo para todos. Todos los intentos por encontrar

el testamento fueron inútiles. Cuando terminó la clase sobre los milagros de la **mente subconsciente**, ese hombre joven puso en práctica lo que había escuchado. Cuando se fue a dormir, dijo: «*Ahora envío este pedido a la* **mente subconsciente** *que sabe exactamente dónde está el testamento y me lo revela*». Luego, resumió su pedido en una sola palabra: «*Respuesta*», repitiéndola una y otra vez como si fuera una canción de cuna. Se arrulló con esa misma palabra hasta quedarse dormido.

Esa noche, este estudiante tuvo un sueño, un sueño muy real y vívido, en el que vio el nombre y la dirección de cierto banco en la ciudad de Los Ángeles. Fue hasta allí y encontró una caja de seguridad registrada a nombre de su padre, lo que solucionó todos sus problemas.

Cuando te vas a dormir, tus pensamientos despiertan a la poderosa latencia que hay en tu *interior*. ***Por ejemplo,*** supongamos que estás pensando en si deberías o no vender tu casa, comprar una cierta cantidad de acciones, disolver una sociedad, mudarte a Los Ángeles o permanecer en Nueva York, rescindir un contrato vigente o redactar uno nuevo. **Haz esto:** siéntate tranquilamente en un sillón de tu casa o en el de la oficina. Recuerda que existe una ley universal de acción y reacción. La acción es tu pensamiento. La reacción es la respuesta de tu **mente subconsciente**. La **mente subconsciente** es reactiva y reflexiva, ésa es su naturaleza. Refleja, retribuye, devuelve. Es la ley de la correspondencia. Responde correspondiendo.

Mientras contemplas la acción correcta, experimentas automáticamente una reacción o respuesta. Ahora has usado la infinita **inteligencia** que reside en la **mente subconsciente** hasta llegar al punto donde ella empieza a usarte. Desde ahí en adelante, tus acciones son dirigidas y controladas por la **sabiduría subjetiva** de tu *interior*, que todo lo sabe y todo lo puede. Tu decisión será la correcta. Solo podrás actuar correctamente, pues sientes la compulsión **subjetiva** de hacer lo correcto. Uso la palabra compulsión porque la ley del **subconsciente** es compulsiva. **Nuestras creencias y convicciones subconscientes dictan y controlan todas las acciones conscientes.** El secreto

de la guía o de la acción correcta es buscar con devoción la respuesta apropiada hasta que la encuentres en tu interior. La respuesta es un sentimiento, una conciencia interna, una corazonada abrumadora de la cual proviene lo que sabes. **Has usado el poder hasta el punto en que éste comienza a usarte.** No hay posibilidad de que falles o de que des un paso en falso mientras operas bajo el mandato de la sabiduría subjetiva que existe en ti.

Piensa en un jardín y entonces comprenderás el aspecto dual de la mente y la ley subjetiva por la cual ésta opera. La mente consciente decide qué tipo de semilla plantará en la tierra y luego la planta. Como sabes, la tierra hará crecer cualquier cosa que plantes en ella, sean uvas o espinas.

De manera similar, piensa en tu mente subconsciente como si fuera la tierra que contiene todos los elementos necesarios y esenciales para el crecimiento. Nuevamente, advierte que la naturaleza de la tierra es producir, pero, como sabes, no está interesada en lo más mínimo en lo que produce. No le interesa si produce un peral o un manzano. Todas las leyes de la naturaleza serían violadas si la tierra rehusara a producir o hiciera crecer plantas venenosas.

Exactamente lo mismo ocurre con la mente subconsciente: **es una hacedora, nunca te cuestiona o discute. Acepta lo que depositas en ella y lo reproduce en tu experiencia, sea bueno o malo.** Aprende a usar tu mente subconsciente de manera constructiva, **sabia y juiciosa.**

Quiero hacer hincapié en este hecho importante: **siempre recibirás consejo con respecto al tema en el que más piensas.** La mente subconsciente es impersonal y no se fija en las personas. Si, *por ejemplo,* empiezas a pensar cómo puedes prender fuego en un edificio determinado sin ser descubierto, te surgirán ideas y pensamientos para los fines malvados y destructivos del fuego. **La energía universal y el poder** que tiene el subconsciente son perfectamente inofensivos y, sin embargo, *puedes usarlos para propósitos constructivos o destructivos*. Tomemos, *por ejemplo,* a la *energía* atómica, sobre

la cual tanto hemos leído. Es perfectamente inofensiva. Sabes muy bien que es en la **mente** de los seres humanos donde yace el peligro de este tipo de *energía*. Puedes usar la *energía* atómica para calentar o iluminar una casa o para destruir a miles de personas. **Recibes consejo conforme a lo que habitualmente piensas.** Si piensas y meditas sobre los miedos, problemas y fracasos, serás guiado en la dirección equivocada y experimentarás más caos y confusión.

Toma este gran pensamiento y medita al respecto: ¡*No hay nada a qué temerle en todo el universo*! Tienes el poder de control a través del sabio uso de la **mente subconsciente**. Ahora mismo, **siéntate tranquilamente y piensa en un hermoso lago en la cima de una montaña.** Es una noche apacible y silenciosa. Sobre la superficie del plácido y manso lago verás reflejadas las estrellas, la luna y, tal vez, los árboles cercanos. Si el lago está agitado, no verás las estrellas ni la luna. De igual manera, aquieta tu mente, relájate y libérate. ¡*Piensa en la paz y la tranquilidad y, entonces, sobre las aguas espejadas de tu* mente *se acercará la respuesta a tu pregunta*!

Acerca del autor

Joseph Murphy nació el 20 de mayo de 1898 en un pequeño pueblo en el estado de Cork, Irlanda. Su padre, Denis Murphy, fue diácono y profesor de la Universidad Nacional de Irlanda, una institución jesuita. Su madre, Ellen Connelly, fue un ama de casa que luego tuvo otro hijo, John, y una hija, Catherine.

Joseph fue criado en un hogar estrictamente católico. Su padre era sumamente devoto y, de hecho, fue uno de los pocos profesores laicos que dio clases a seminaristas jesuitas.

Tenía amplios conocimientos sobre muchos temas y cultivó en su hijo el deseo de estudiar y aprender.

En ese entonces, Irlanda atravesaba una de sus múltiples depresiones económicas y muchas familias pasaban hambre. Aunque Denis Murphy tenía un trabajo fijo, sus ingresos apenas alcanzaban para mantener a la familia.

El joven Joseph se inscribió en la Universidad Nacional y fue un alumno brillante. Lo incentivaron a estudiar sacerdocio y fue aceptado en un seminario jesuita. Sin embargo, durante los últimos años de su adolescencia comenzó a cuestionar la ortodoxia católica de los jesuitas y abandonó el seminario. Dado que su objetivo era explorar nuevas ideas y vivir nuevas experiencias –objetivo que no podía lograr en una Irlanda dominada por el catolicismo– dejó a su familia y partió hacia Estados Unidos.

Llegó al centro de inmigraciones *Ellis Island Immigration Center* con tan solo cinco dólares en su bolsillo. Su primer proyecto fue encontrar un lugar donde vivir. Tuvo la suerte de encontrar una pensión, donde compartía la habitación con un farmacéutico que trabajaba en un comercio local.

Joseph sabía muy poco inglés, dado que tanto en su casa como en la escuela se hablaba gaélico; así que, al igual que la mayoría de los inmigrantes irlandeses, trabajó como jornalero y ganó suficiente como para comer y dormir.

Joseph y su compañero de cuarto se hicieron buenos amigos y cuando quedó un puesto vacante en la farmacia donde trabajaba su amigo lo contrataron como asistente del farmacéutico. Se inscribió de inmediato en una universidad para estudiar farmacia. Con su mente entusiasta y su deseo de aprender no tardó en aprobar los exámenes y se convirtió en un farmacéutico con todas las letras. Ahora ganaba dinero suficiente como para alquilar su propio departamento. Pocos años después compró la farmacia y durante los años siguientes tuvo un negocio exitoso.

Cuando Estados Unidos entró en la Segunda Guerra Mundial, Joseph se enroló en el ejército y lo asignaron como farmacéutico en la unidad médica de la 88ª división de infantería. En ese entonces, renovó su interés por la religión y comenzó a leer con detalle sobre diversas creencias religiosas. Tras ser dado de baja en el ejército, optó por no retomar su carrera en la industria farmacéutica. Viajó extensamente y tomó clases en diversas universidades tanto en Estados Unidos como en el exterior.

Mientras estudiaba, Joseph quedó embelesado con varias religiones asiáticas y viajó a India para aprender sobre ellas con profundidad. Estudió todas las religiones principales desde sus comienzos, incluyendo a los grandes filósofos desde la antigüedad hasta el presente.

Aunque estudió con algunos de los más inteligentes y visionarios profesores, la persona que más lo influyó fue el doctor Thomas Troward, juez y filósofo, doctor y catedrático. El juez Troward se convirtió en su mentor. No solo aprendió de él filosofía, teología y derecho, sino que también lo introdujo al misticismo y, en particular, a la orden masónicas. Se convirtió en miembro activo de esa orden y, a lo largo de los años, escaló hasta el puesto treinta y dos de su rango en el Rito Escocés.

Tras su regreso a Estados Unidos, Joseph decidió convertirse en ministro y transmitir su amplio conocimiento al publico. Como su concepto del cristianismo no era tradicional y, de hecho, rebatía la mayoría de las denominaciones cristianas, fundó una iglesia propia en Los Ángeles. Atrajo a un pequeño numero de feligreses, pero no tardó demasiado en atraer a muchos hombres y mujeres a su iglesia con su mensaje de optimismo y esperanza, en vez del acostumbrado sermón sobre «*pecado y castigo*» de muchos ministros.

El doctor Joseph Murphy fue partidario del movimiento Nuevo Pensamiento, desarrollado a finales del siglo XIX y principios del siglo XX por muchos filósofos y profundos pensadores que estudiaron este fenómeno y predicaron, escribieron y practicaron una nueva forma de ver la vida. Al combinar un enfoque metafísico, espiritual y pragmático de la forma en que pensamos y vivimos, lograron revelar el secreto de lograr lo que realmente deseamos.

Los partidarios del movimiento Nuevo Pensamiento predicaron una nueva idea sobre la vida, que ofrece nuevos métodos y resultados más precisos y que podemos usar para enriquecer nuestras vidas. Podemos hacer todas estas cosas solamente cuando hemos encontrado y logrado comprender la ley, que

parece haber sido escrita por **Dios** en enigmas, durante el pasado.

Por supuesto, el doctor Murphy no era el único ministro que predicaba este mensaje positivo. Muchas iglesias, cuyos ministros y feligreses estaban influenciados por el movimiento Nuevo Pensamiento, fueron fundadas y desarrolladas en las dé cadas posteriores a la Segunda Guerra Mundial: la Iglesia de Ciencia Religiosa, la Iglesia de Unión y lugares similares de culto predicaban filosofías similares a éstas. El doctor Murphy dio a su organización el nombre de Iglesia de la Ciencia Divina. A menudo, compartía el escenario, conducía programas junto a otros colegas de pensamiento similar y capacitaba a otros hombres y mujeres para que se unieran a su ministerio.

Con el correr de los años, otras iglesias se unieron a él y desarrollaron una organización denominada Federación de la Ciencia Divina, que abarca todas las iglesias de Ciencia Divina. Cada uno de los líderes de las iglesias de la Ciencia Divina continua bregando por más educación. El doctor Murphy fue uno de los líderes que apoyó la creación de la Escuela de la Ciencia Divina en Saint Louis, Missouri, para capacitar a nuevos ministros y brindar enseñanza educativa continua tanto a ministros como a feligreses.

Nadie quería perderse la reunión anual de los ministros de la Ciencia Divina, y el doctor Murphy era uno de los oradores característicos. Alentaba a los participantes a estudiar y continuar aprendiendo, especialmente sobre la importancia de la **mente subconsciente**.

Durante los siguientes diez años, el numero de asistentes a la Iglesia de Ciencia Divina, ubicada donde Murphy vivía, creció tanto que su edificio quedó demasiado pequeño para contenerlos. Alquiló el teatro Wilshire Ebell, ex teatro de cine. Sus servicios tenían tanta concurrencia que ese lugar no era suficiente para todas las personas que deseaban asistir. Las clases dictadas por el doctor Murphy y su personal complementaron los servicios de domingo a los que concurrían entre mil trescientas y mil quinientas personas, y fueron reforzadas con

seminarios y conferencias que se realizaban la mayoría de los días por las tardes. La iglesia permaneció en el teatro Wilshire Ebell en Los Ángeles hasta 1976, cuando fue trasladada a un nuevo lugar en Laguna Hills, California, cerca de una comunidad de jubilados.

Para llegar a la enorme cantidad de personas que querían escuchar su mensaje, el doctor Murphy creó un programa semanal de entrevistas de radio, que con el tiempo alcanzó una audiencia superior al millón de oyentes.

Muchos de sus seguidores querían algo más que simples resúmenes y le sugirieron que grabara sus conferencias y programas de radio. Al principio, fue reacio a hacerlo, pero luego aceptó hacer una prueba. Sus programas de radio se grababan en discos larga duración de 78 rpm, una práctica común en ese entonces. Hizo que se grabaran seis casetes de uno de esos discos y los ubicó en la mesa de entradas del vestíbulo del teatro Wilshire Ebell. Se agotaron en una hora. Ello dio comienzo a una nueva empresa. Las cintas de sus conferencias en las que explicaba textos bíblicos y suministraba meditaciones y oraciones para sus oyentes no se vendían solo en su iglesia, sino también en otras iglesias, librerías y por medio del correo.

A medida que la iglesia crecía, el doctor Murphy fue sumando un equipo de profesionales y administrativos para que lo asistieran en los diversos programas en los que participaba, en sus investigaciones y en la preparación de sus primeros libros. Uno de los miembros más efectivos de su plantilla era su secretaria administrativa, la doctora Jean Wright. Su relación laboral se transformó en un romance, y se casaron. La suya fue una unión de toda la vida que enriqueció la existencia de ambos.

En ese momento, en los años cincuenta, había muy pocas editoriales importantes que se dedicaran a textos espirituales. Los Murphy localizaron a algunos pequeños editores en el área de Los Ángeles, con quienes publicaron una serie de libros pequeños de entre treinta y cincuenta páginas impresas en forma de folleto que se vendieron mayormente en iglesias, a un valor que oscilaba entre 1,50 y 3 dólares cada uno. Cuando

la demanda de libros aumentó al punto de que fue necesaria la segunda y tercera edición, las principales editoriales reconocieron que existía un mercado para esa clase de libros y los incluyeron en sus catálogos.

El doctor Murphy se hizo conocido más allá del área de Los Ángeles a través de sus libros, cintas y transmisiones de radio y fue invitado a dar conferencias en todo el país. No limitó sus conferencias a temas religiosos, sino que habló sobre los valores históricos de la vida, el arte de vivir sano y las enseñanzas de los grandes filósofos, tanto de la cultura oriental como de la occidental.

Como el doctor Murphy jamás aprendió a conducir, tuvo que contratar a alguien para que lo trasladase a los diversos lugares donde era invitado a dar conferencias y a otros lugares de su muy apretada agenda. Una de las funciones de Jean como secretaria administrativa y, posteriormente como esposa, consistió en organizar sus citas, coordinar trenes y vuelos, alojamiento en hoteles, recogerlo en aeropuertos y todos los demás detalles de sus viajes.

Los Murphy viajaron asiduamente a varios países alrededor del mundo. Una de sus vacaciones profesionales favoritas era ofrecer seminarios en cruceros. Esos viajes duraban una semana o más y los llevaban por muchos países alrededor del mundo.

Una de las actividades más gratificantes para el doctor Murphy era hablarle a los internos de varias prisiones. Muchos ex convictos le escribieron a lo largo de los años, contándole cómo sus palabras habían cambiado sus vidas, inspirándonos a vivir vidas espirituales y significativas.

Estuvo de gira en Estados Unidos y muchos países de Europa y Asia. En sus conferencias, ponía énfasis sobre la importancia de comprender el poder de la mente subconsciente y los principios de la vida basados en la **fe** en un solo Dios, el «*yo soy*».

Los libros con forma de folleto del doctor Murphy eran tan famosos que comenzó a ampliarlos en obras más extensas y completas. Su esposa nos dio algunas pautas sobre su forma y método de escribir. Contó que escribía sus originales en un

cuaderno y que presionaba tan fuerte su lápiz o lapicero que se puede leer la página por las marcas en la hoja siguiente. Parecía estar en trance mientras hacía sus anotaciones. Su costumbre era quedarse en la oficina para escribir durante cuatro o seis horas sin ser molestado, hasta que se detenía y decía que era suficiente por ese día. Hacía lo mismo cada jornada.

Jamás regresaba a su oficina para terminar lo que había comenzado sino hasta la mañana siguiente. No comía ni bebía mientras trabajaba. Simplemente permanecía a solas con sus pensamientos y su inmensa biblioteca, a la que recurría de vez en cuando. Su esposa lo resguardaba de las visitas y de las llamadas y se encargaba de mantener en marcha los asuntos de la iglesia y otras actividades.

El doctor Murphy siempre buscó una manera sencilla de explicar todos los temas y de elaborar textos que analizaran con detalle su incidencia en el individuo. Eligió algunas de sus conferencias para presentarlas en casetes, discos o discos compactos con el avance de la tecnología y la incorporación de nuevos métodos en el campo del audio.

Su obra completa de discos compactos y casetes es una herramienta que puede utilizarse para la mayoría de los problemas a los que las personas se enfrentan en la vida y con el tiempo ha probado lograr las metas conforme a lo planeado. Su tema básico es que la solución a los problemas yace en el *interior* de cada uno. Los elementos externos no pueden modificar nuestros pensamientos. Es decir, tu **mente** es tuya. Para vivir una vida mejor no debes modificar las circunstancias externas, sino tu propia mente. Creas tu propio destino. El poder de cambiar está en tu mente, y si usas el poder de tu **mente subconsciente** puedes realizar esos cambios para bien.

El doctor Murphy escribió más de treinta libros. Su obra más conocida, El poder de la **mente subconsciente**, publicada por primera vez en 1963, se convirtió de inmediato en uno de los libros más vendidos y se lo consideró una de las mejores guías de auto–ayuda de la historia. Se han vendido, y se siguen vendiendo, millones de ejemplares en todo el mundo.

Entre algunos de sus libros más vendidos podemos mencionar: *Telepsychics — The Magic Power of Perfect Living*, Las sorprendentes leyes de la fuerza del pensamiento cósmico, Los secretos del I—Ching, El milagro de la dinámica mental, *Your Infinite Power to Be rich* y *The Cosmic Power Within You*.

El doctor Murphy falleció en diciembre de 1981. Su esposa, la doctora Jean Murphy, continuó su ministerio después de su muerte. En una conferencia que brindó en 1986, citando a su difunto esposo, reiteró su filosofía:

«Quiero enseñarles a hombres y mujeres su origen divino y los poderes reinantes en su *interior*. Quiero decirles que ese poder *interior* se encuentra dentro de cada uno de ellos y que ellos mismos son sus propios salvadores, capaces de lograr su propia salvación.

Este es el mensaje de la Biblia y el 90 por 100 de nuestra confusión hoy en día se debe a una interpretación errónea y literal de las verdades que ella ofrece y que transformarán tu vida.

«*Quiero llegar a la mayoría: al hombre en la calle, a la mujer agobiada por los deberes y la represión de sus talentos y habilidades. Quiero ayudar a los demás en cada nivel o etapa de conciencia para que aprendan sobre las maravillas de su interior*». Jean Wright dijo sobre su esposo: «*Fue un místico práctico con el intelecto de un erudito, la mente de un ejecutivo exitoso, el corazón de un poeta*». En síntesis, su mensaje era: «*Eres el rey, el amo de tu propio mundo, porque eres uno con Dios*».